FRA

POLAR®

MANUEL D'UTILISATION

Cardio
Outdoor Polar

AXN300™

17925349.00 FRA B

BOUTONS



Cher client,
Félicitations ! Vous avez fait l'acquisition d'un Cardio Outdoor Polar. Nous sommes heureux de proposer un produit spécialement conçu pour les amateurs d'activités de plein air, qui vous apportera la confiance et la sécurité pour tirer le meilleur parti de ces activités.

En lisant attentivement ce manuel vous pourrez vous familiariser avec votre Cardio Outdoor et vous entraîner à son utilisation. Ce manuel contient toutes les informations pour utiliser et entretenir votre Cardio Outdoor. Le "Schéma de Fonctionnement" en page de couverture constitue un "Guide Rapide" des diverses fonctions du Cardio Outdoor Polar. Découpez-le et gardez-le sur vous. Consultez le site Internet www.polar.fi pour obtenir un support technique plus détaillé, et le site Internet www.PolarOutdoorGuide.com pour obtenir un programme d'exercices personnalisé et un agenda.

Polar vous souhaite de profiter pleinement de vos activités de plein air.

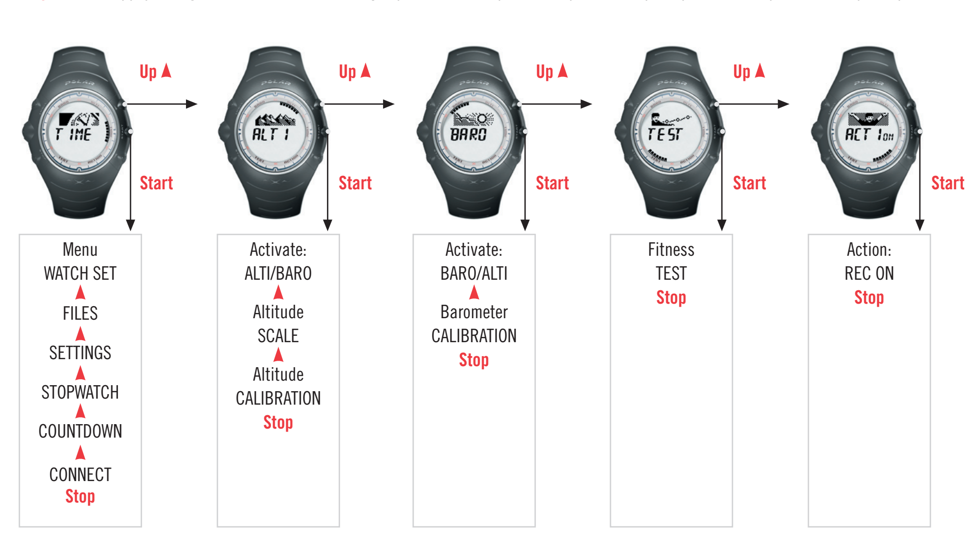
GUIDE RAPIDE POUR AXN300

Boutons et icônes :

Start : Appuyez sur le bouton « **Start** ».

Up (Haut) ▲ : Appuyez sur le bouton « **Up / Haut** » ▲.

Stop : Appuyez longuement sur le bouton « **Stop** » pour revenir au point de départ (menu principal "TIME") à partir de n'importe quel menu.



Le Kit Cardio Outdoor Polar AXN se compose des éléments suivants :


AXN300

Récepteur
Le récepteur permet de surveiller votre activité physique et les paramètres de votre environnement.



Émetteur T31 Coded™
L'émetteur détecte votre fréquence cardiaque et la transmet au récepteur. Vous devez porter l'émetteur pendant que vous pratiquez vos activités de plein air ou pendant le Fitness Test.

L'émetteur possède des électrodes sur sa face interne. Elles permettent de détecter votre fréquence cardiaque.

Ceinture élastique
La ceinture élastique permet de maintenir l'émetteur en place, au niveau de la poitrine.

Manuel d'utilisation et Guide Rapide
Ce manuel d'utilisation contient les informations dont vous avez besoin pour utiliser votre Cardio Outdoor. Emportez avec vous le "Schéma de Fonctionnement" fourni avec le "Guide Rapide", comme mémo, lorsque vous pratiquez vos activités de plein air.

Informations sur le service clientèle, l'inscription et la garantie internationale
Si votre Cardio Outdoor Polar doit être réparé, renvoyez-le avec le Formulaire de Retour à votre service après-vente agréé Polar. Remplissez la rubrique "Inscription Client" et envoyez-la par courrier dans les deux semaines qui suivent l'achat. Cela nous permettra de continuer à développer des produits et services qui répondent à vos besoins. La garantie Polar est émise pour le client/l'acheteur initial du produit et est valable deux ans. Conservez la Carte de Garantie Internationale ainsi que votre preuve d'achat.

Services Internet Polar
Le service Internet www.PolarOutdoorGuide.com vous propose gratuitement un programme d'exercices personnalisé et un agenda. Vous y trouverez en outre des conseils pour l'utilisation du produit et une assistance technique en ligne www.polar.fi.

TABLE DES MATIÈRES

1. BOUTONS DU RÉCEPTEUR ET LEURS FONCTIONS

Les symboles des boutons ainsi que les noms des menus principaux figurent sur le boîtier et sur le pourtour du cadran du récepteur.

Appuyez sur le bouton « Light / Lumière » pour :

- Activer le rétro-éclairage.
- Activer ou désactiver le verrouillage (appuyer sur le bouton longuement - au moins 1 seconde) afin d'éviter une pression involontaire sur les boutons.

Appuyez sur le bouton « Stop » pour :

- Arrêter, suspendre ou annuler la fonction.
- Quitter le menu et revenir au niveau précédent.
- Revenir au menu "TIME" à partir de n'importe quel menu (appuyer sur le bouton longuement - au moins 1 seconde).

▲ Appuyez sur le bouton « Up / Haut » pour :

- Passer au menu ou au sous-menu suivant.
- Augmenter la valeur sélectionnée.
- Activer ou désactiver les bips sonores pendant l'enregistrement "ACTION" (appuyer sur le bouton longuement - au moins 1 seconde).

Appuyez sur le bouton « Start » pour :

- Démarrer, entrer dans un menu ou valider la fonction.
- Entrer dans le menu affiché ou entrer dans un sous-menu.
- Afficher votre fichier pendant l'enregistrement "ACTION" (appuyer sur le bouton longuement - au moins 1 seconde).

▼ Appuyez sur le bouton « Down / Bas » pour :

- Passer au menu ou au sous-menu précédent.
- Diminuer la valeur sélectionnée.

Remarque :

- ***Pression normale :*** *appuyer et relâcher le bouton.*
- ***Pression longue :*** *appuyer sur le bouton longuement (au moins 1 seconde).*
  Utilisez des pressions longues pour les raccourcis (décrits dans les menus principaux).

1.1 PRISE EN MAIN DE VOTRE CARDIO OUTDOOR

Lors de la première utilisation du Cardio Outdoor, effectuez vos réglages dans le menu "BASIC SETTINGS" (Réglages de base) (heure, date, unités de mesure et données utilisateur). Vous pouvez aussi préparer les réglages avec la fonction Polar UpLink, que vous pouvez télécharger gratuitement à partir du site www.polar.fi. Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 75.

Comment effectuer les réglages de base

Le récepteur étant livré éteint, il suffit de l'activer une seule fois lors de la première utilisation. Une fois activé, le récepteur ne peut plus être éteint.

Activez le récepteur en appuyant sur le bouton « **Start** ». L'écran se remplit de chiffres et de texte.

1. Appuyez sur le bouton « **Start** ». L'écran **Basic SETTINGS** (Réglages de base) s'affiche.

Remarque :

- *Les chiffres défilent plus vite si vous appuyez longuement sur le bouton **Up** (Haut) ▲ ou **Down** (Bas) ▼ pendant le réglage de la valeur.*
- *Après un changement de pile ou une remise à zéro du récepteur, vous devez régler la date et l'heure dans le menu "BASIC SETTINGS". Une fois l'heure et la date réglées, vous pouvez ignorer les autres réglages en appuyant longuement sur le bouton « **Stop** ».*

2. Continuez en appuyant sur le bouton « **Start** » et procédez comme suit :

Texte affiché à l'écran	Appuyez sur Up (Haut) ▲ ou sur Down (Bas) ▼ pour régler la valeur qui clignote	Appuyez sur le bouton « Start » pour valider
3. **Time (Heure) :**		
• Sélectionnez le mode 12h/24h (Set 12/24 H)	**Up** (Haut) ▲ / **Down** (Bas) ▼	**Start**
• Sélectionnez AM/PM (AM/PM, si vous avez choisi 12h)	**Up** (Haut) ▲ / **Down** (Bas) ▼	**Start**
• Réglez l'heure (SET HOURS)	**Up** (Haut) ▲ / **Down** (Bas) ▼	**Start**
• Réglez les minutes (SET MIN)	**Up** (Haut) ▲ / **Down** (Bas) ▼	**Start**
4. **Date (Date) :**		
• DD (réglez le jour) ou MM (réglez le mois : si vous avez choisi 24h)	**Up** (Haut) ▲ / **Down** (Bas) ▼	**Start**
• MM (réglez le mois) ou DD (réglez le jour : si vous avez choisi 12h)	**Up** (Haut) ▲ / **Down** (Bas) ▼	**Start**
• YY (réglez l'année)	**Up** (Haut) ▲ / **Down** (Bas) ▼	**Start**

Texte affiché à l'écran	Appuyez sur Up (Haut) ▲ ou sur Down (Bas) ▼ pour régler la valeur qui clignote	Appuyez sur le bouton « Start » pour valider
5. **Units (Unités) :** • Sélectionnez 1 (M/HPA/°C) ou 2 (FT/INHG/°F)	**Up** (Haut) ▲ / **Down** (Bas) ▼	**Start**
6. **Weight (Poids) :** • Sélectionnez kilogrammes (KILOGRAMS) ou livres (POUNDS) ***Remarque :*** *Si vous vous êtes trompé d'unité, appuyez longuement sur le bouton **Light** (Lumière) pour la modifier.*	**Up** (Haut) ▲ / **Down** (Bas) ▼	**Start**
7. **Height (Taille) :** • Sélectionnez CM ou FT • Sélectionnez INCH (pouces, si vous avez choisi 2 pour Units)	**Up** (Haut) ▲ / **Down** (Bas) ▼ **Up** (Haut) ▲ / **Down** (Bas) ▼	**Start** **Start**
8. **Birthday (Date de naissance) :** • DD (réglez le jour) • MM (réglez le mois) • YY (réglez l'année)	**Up** (Haut) ▲ / **Down** (Bas) ▼ **Up** (Haut) ▲ / **Down** (Bas) ▼ **Up** (Haut) ▲ / **Down** (Bas) ▼	**Start** **Start** **Start**
9. **Sex (Sexe) :** • Sélectionnez Male (homme) ou Female (femme) (SET MALE/FEMALE)	**Up** (Haut) ▲ / **Down** (Bas) ▼	**Start**

- Le texte **Settings OK?** (Réglages OK ?) s'affiche pour vous demander si les réglages sont terminés. Pour modifier vos réglages, appuyez sur le bouton « **Stop** » jusqu'au menu désiré.
- Pour valider les réglages, appuyez sur le bouton « **Start** ». Les réglages de base sont terminés et l'écran passe automatiquement au menu principal "TIME".

2. PRINCIPALES FONCTIONS DU CARDIO OUTDOOR POLAR

Le Cardio Outdoor Polar comprend cinq menus principaux :

- "TIME" (Écran d'accueil)
- "ALTI" (Altimètre)
- "BARO" (Baromètre)
- "TEST" (Fitness Test)
- "ACTION" (Enregistrement activité)

Ce chapitre explique comment utiliser ces différents menus. Le "Schéma de Fonctionnement" du "Guide Rapide" vous explique comment parcourir les différents menus principaux et leurs sous-menus. Consultez-le en cas de besoin.



Pour parcourir les menus principaux, utilisez les boutons **Up** (Haut) ▲ et **Down** (Bas) ▼. Vous pouvez aussi parcourir les différents menus ("TIME", "ALTI", "BARO", "ACTION") en utilisant la fonction **HeartTouch** si vous ne pouvez pas appuyer sur les boutons, comme cela peut être le cas lorsque vous portez des gants. La fonction HeartTouch ne peut être activée que lorsque vous portez l'émetteur.

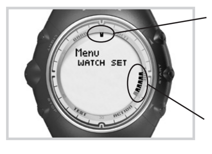
Activez la fonction HeartTouch en approchant votre récepteur du logo Polar de votre émetteur.

Remarque :

- *Si votre fréquence cardiaque n'est pas détectée et que - - apparaît sur la ligne inférieure (menu "ALTI", "ACTION" ou "TIME"), vous ne pourrez pas parcourir les menus principaux. Au lieu de cela, le récepteur recherche votre fréquence cardiaque.*
- *Pour faire en sorte que la fonction HeartTouch allume la lumière au lieu de parcourir les menus principaux, utilisez la fonction Polar UpLink. Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 75.*

Repères visuels

Pour parcourir les sous-menus, appuyez sur le bouton « **Start** » dans les menus principaux "TIME", "ALTI" et "BARO".



Lorsque vous parcourez les sous-menus, un repère visuel clignotant indique à quel niveau vous vous situez. Dans l'exemple ci-contre, le récepteur est sur le premier niveau du menu principal "TIME".

Lorsque vous parcourez les menus, des repères visuels clignotant permettent de vous situer. Dans l'exemple ci-contre, le repère visuel du bas clignote, ce qui indique que le réglage de la montre (**WATCH SET**) est le premier des six menus du menu principal "TIME".

2.1 MENU PRINCIPAL HEURE ("TIME")

Le menu principal "TIME" comprend l'heure, la date, des alarmes et des rappels. Le menu principal "TIME" est votre écran d'accueil ; vous pouvez y revenir à partir de n'importe quel menu en appuyant longuement sur le bouton « **Stop** ».

Les sous-menu "TIME" vous permettent d'effectuer les réglages de la montre, des données utilisateur, de la fréquence d'enregistrement et des autres paramètres généraux. Vous pouvez aussi utiliser le chronomètre ou le compte à rebours, afficher les fichiers en mémoire et télécharger des données à partir d'un PC. Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 42.

Modification des données de la ligne supérieure

Pour modifier les données de la ligne supérieure, appuyez longuement sur le bouton **Up** (Haut) ▲ :

1. Jour de la semaine et date



Le repère mobile indique les secondes.

2. Logo image téléchargeable



3. Logo texte téléchargeable



Pour personnaliser votre récepteur, créez un logo (image ou texte) sur votre PC et transférez-le vers votre récepteur. Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 75.

Changement de fuseau horaire

Pour basculer entre "TIME" 1 et 2, appuyez longuement sur le bouton **Down** (Bas) ▼ :

1. "TIME" 1



2. "TIME" 2



"TIME" 2 s'affiche quelques secondes.

Pour plus d'informations sur le réglage de l'heure selon ces deux formats, reportez-vous à la page 44.

Remarque :

- *AM/PM indique que vous utilisez le format horaire 12h. Pour changer le réglage de l'heure, reportez-vous à la page 44.*
- *Le repère clignotant ▬ indique que le chronomètre ou le compte à rebours est activé. Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 72.*
- *Pendant l'enregistrement "ACTION", vous pouvez aussi, si vous portez l'émetteur, voir votre fréquence cardiaque dans le menu "TIME". Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 27.*

2.2 MENU PRINCIPAL ALTIMÈTRE ("ALTI")

Le menu "ALTI" permet d'afficher votre altitude ainsi que son évolution.

Depuis le menu principal "TIME", appuyez sur le bouton **Up** (Haut) ▲ pour accéder au menu principal "ALTI". Le menu "ALTI" comprend les données suivantes :



Le symbole d'altimètre s'affiche lorsque l'altimètre est actif. Pour activer l'altimètre, reportez-vous à la page 31.

Graphe altitude.
Dernier point mis à jour.

Altitude en cours.
2 800 m = 9 186 ft.

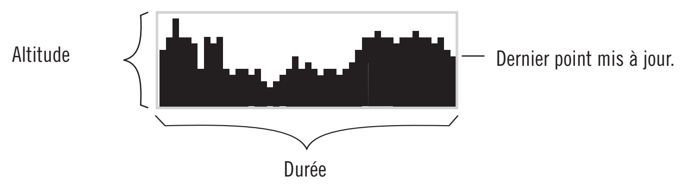
Si vous portez votre émetteur, le symbole de fréquence cardiaque et votre fréquence cardiaque en cours s'affichent.

Remarque :

- *Si l'altimètre est inactif et que le baromètre est actif, le graphe altitude est une ligne droite et la dernière valeur d'altitude mesurée reste affichée à l'écran.*
- *Si votre fréquence cardiaque ne s'affiche pas et que - - apparaît à l'écran, la détection de la fréquence cardiaque a cessé. Approchez le récepteur du logo Polar de l'émetteur pour relancer la recherche de la fréquence cardiaque. Vous pouvez aussi appuyer sur le bouton **Down** (Bas) ▼ pour modifier les données qui s'affichent sur la ligne inférieure.*

Graphe altitude

Ce graphe représente l'évolution de l'altitude.



Altitude

- L'échelle utilisée dans le graphe pour représenter l'altitude dépend des réglages que vous avez effectués. Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 32.

Durée

- Le graphe est mis à jour toutes les 15 minutes, par défaut. Le graphe dans son intégralité vous montre les dernières 11 heures 45 minutes.
- Si l'enregistrement "ACTION" est activé (***REC*** sur l'écran), le graphe est mis à jour toutes les 15 secondes. Le graphe dans son intégralité vous montre les dernières 11 minutes 45 secondes.

Modification des données de la ligne supérieure

Pour modifier les données de la ligne supérieure, appuyez longuement sur le bouton **Up** (Haut) ▲ :

1. Graphe altitude



2. Vitesse d'ascension ou de descente verticale
(m/min ou ft/min)



Modification des données de la ligne inférieure

Pour modifier les données de la ligne inférieure, appuyez longuement sur le bouton **Down** (Bas) ▼ :

1. Fréquence cardiaque*



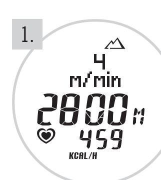
2. Dépense calorique en cours
(kcal/h)*



3. Heure

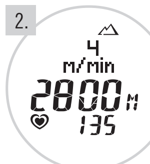


**Pour suivre votre fréquence cardiaque et votre dépense calorique, il est nécessaire de porter l'émetteur et d'activer l'enregistrement "ACTION" dans le menu principal "ACTION". Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 22.*



Exemples d'affichages de l'altimètre

1. Pour suivre votre dépense énergétique et la façon dont elle peut varier en fonction de votre rythme et de l'altitude au cours de votre activité, sélectionnez l'affichage de votre vitesse verticale d'ascension ou de descente et le nombre de calories dépensées par heure.
   2 800 m = 9 186 ft.



2. Pour suivre la façon dont votre organisme réagit aux changements de rythme et d'altitude, sélectionnez l'affichage de votre *vitesse verticale* d'ascension ou de descente, ainsi que votre *fréquence cardiaque*.

Remarque :

- *Lorsque vous portez l'émetteur et enregistrez votre activité, la valeur de fréquence cardiaque clignote et le récepteur émet une alarme si votre fréquence cardiaque est supérieure ou inférieure à une zone cible de fréquence cardiaque prédéfinie. Vous pouvez activer ou désactiver l'alarme de zone cible •))) dans le menu principal "ACTION". Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 29.*
- *Vous pouvez aussi changer les données qui figurent sur la ligne supérieure ou inférieure pendant que vous enregistrez votre activité.*

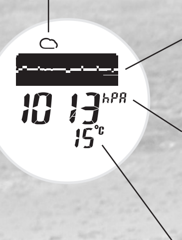
2.3 MENU PRINCIPAL BAROMÈTRE ("BARO")

Le menu "BARO" permet d'afficher la pression atmosphérique au niveau de la mer, ou la pression atmosphérique absolue et la température.

Lorsque le menu "BARO" est activé, tout changement de pression atmosphérique est interprété comme étant dû à des changements de conditions météorologiques. Vous pouvez interpréter les conditions météorologiques à partir de la mesure de la pression atmosphérique et de ses changements, lorsque vous restez à la même altitude.

Depuis le menu principal "TIME", appuyez sur le bouton **Up** (Haut) ▲ ou **Down** (Bas) ▼ jusqu'au menu "BARO".
Le menu "BARO" comprend les données suivantes :

L'icône baromètre indique que le baromètre est actif. Pour activer le baromètre, reportez-vous à la page 35.



Graphe baromètre. Utilisez le graphe de la pression atmosphérique et la valeur de la pression atmosphérique au niveau de la mer pour analyser les changements météorologiques.

Pression atmosphérique au niveau de la mer (hPa/inHg) = valeur de la pression atmosphérique de l'endroit où vous vous trouvez ramenée au niveau de la mer.
1 013 hPa = 29,90 InHg.

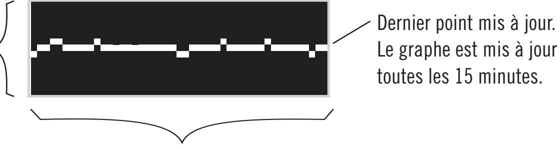
Température (° C/° F).
15 ° C = 59 ° F.

Remarque : *Si le baromètre est inactif et que l'altimètre est actif , le graphe est une ligne droite. La dernière valeur de pression mesurée reste affichée à l'écran, mais la valeur de la pression absolue sera mise à jour.*

Graphe baromètre

Ce graphe montre l'évolution de la pression atmosphérique au niveau de la mer. Les valeurs de pression varient selon l'endroit, la saison et l'altitude. Vérifiez les pressions locales moyennes et apprenez à interpréter le graphe en fonction de vos valeurs locales.

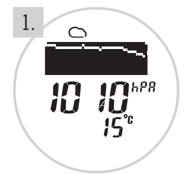
Pression atmosphérique au niveau de la mer :
L'axe dans son intégralité est égal à 15 hPa ou 0,75 inHg.
Un pixel blanc est égal à 1 hPa ou 0,05 inHg.

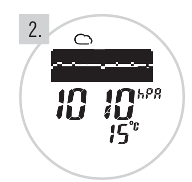


Durée : dernières 11 heures et 45 minutes

- Si la courbe monte, il est probable que le temps s'améliore.
- Si la courbe descend, il est probable que le temps se dégrade. Plus la baisse est importante et brutale, plus le risque de tempête est important.

Exemple : Vous avez activé le baromètre avant d'établir votre campement pour la nuit. Le matin, vous pouvez interpréter le graphe pour connaître l'évolution probable de la météo.





1. Dans le premier exemple, la pression a baissé.

2. Dans le deuxième exemple, la pression est restée stable.

Modification des données de la ligne supérieure

Comme dans le menu principal "ALTI", vous pouvez modifier l'affichage pour qu'il présente les données dont vous avez besoin. Pour modifier les données de la ligne supérieure, appuyez longuement sur le bouton **Up** (Haut) ▲ :

1. Graphe baromètre



2. Pression atmosphérique absolue (hPa/inHg)

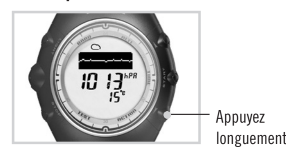


La pression atmosphérique absolue est la pression atmosphérique du lieu où vous vous trouvez actuellement. 1011 hPa = 29.85 InHg.

Modification des données de la ligne inférieure

Pour modifier les données de la ligne inférieure, appuyez longuement sur le bouton **Down** (Bas) ▼ :

1. Température (°C/°F)



2. Heure



Remarque :

- *Comme votre température corporelle affecte la valeur de température mesurée, pour obtenir la température extérieure avec précision il est nécessaire de retirer votre récepteur pendant au moins 10 minutes.*
- *Vous pouvez aussi changer les données qui figurent sur la ligne supérieure ou inférieure pendant que vous enregistrez votre activité.*

2.4 MENU PRINCIPAL "TEST"

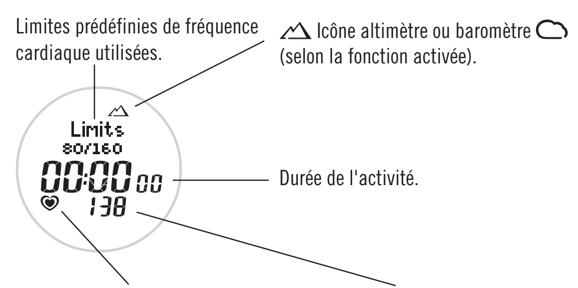
Dans le menu "TEST", vous pouvez effectuer le Polar Fitness Test pour mesurer votre valeur OwnIndex® (comparable à la consommation d'oxygène maximale, VO_{2max}) afin d'évaluer votre capacité aérobie. Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 38.

Depuis le menu principal "TIME", appuyez sur le bouton **Up** (Haut) ▲ ou **Down** (Bas) ▼ jusqu'au menu "TEST".

2.5 MENU PRINCIPAL "ACTION"

Le menu principal "ACTION" vous permet d'enregistrer les différentes données de votre activité physique, ainsi que les conditions. Lorsque vous commencez l'enregistrement "ACTION", diverses données, comme la durée de l'activité, la vitesse d'ascension ou de descente verticale et l'altitude, sont enregistrées dans un fichier "ACTION". Pour enregistrer votre fréquence cardiaque et vos dépenses énergétiques en calories, il est nécessaire de portez l'émetteur. Pour plus d'informations sur le port de l'émetteur, reportez-vous à la page 25.

Depuis le menu principal "TIME", appuyez sur le bouton **Down** (Bas) ▼ pour accéder au menu principal "ACTION". Le menu "ACTION" comprend les données suivantes :



Icône en forme de coeur clignotante et votre fréquence cardiaque en cours, si votre fréquence cardiaque est détectée.

Pour commencer l'enregistrement "ACTION", appuyez sur le bouton « **Start** ». Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 27.

Remarque : *Pour enregistrer les données de l'altimètre dans un fichier "ACTION", veillez à ce que l'altimètre soit activé* △.

Modification des données de la ligne inférieure

Pour modifier les données de la ligne inférieure, appuyez longuement sur le bouton **Down** (Bas) ▼ :

1. **Votre fréquence cardiaque en cours** (battements par minute)

Appuyez longuement

2. **Calories dépensées en cours** (kcal/h)*

Appuyez longuement

3. **Calories dépensées pendant l'enregistrement de l'exercice** (kcal)*

Appuyez longuement

4. **Fréquence cardiaque en cours en pourcentage de la fréquence cardiaque maximale**



**Le nombre de calories dépensées est mesuré une fois l'enregistrement déclenché.*

Pour plus d'informations sur l'utilisation de la fréquence cardiaque en tant que % de votre fréquence cardiaque maximale, reportez-vous à la page 65.

Remarque :

- *Vous pouvez aussi modifier les données de la ligne inférieure pendant l'enregistrement "ACTION".*
- *Votre fréquence cardiaque en cours s'affiche aussi dans les menus principaux "ALTI" et "TIME" au cours de l'enregistrement "ACTION".*
- *Si votre fréquence cardiaque ne s'affiche pas et que - - apparaît à l'écran, la détection de la fréquence cardiaque a cessé. Approchez le récepteur du logo Polar de l'émetteur pour relancer la recherche de la fréquence cardiaque.*

3.1 SOUS-MENU "ACTION"

3.1.1 POURQUOI SURVEILLER VOTRE FRÉQUENCE CARDIAQUE LORSQUE VOUS PRATIQUEZ UN SPORT DE PLEIN AIR ?

Plusieurs raisons justifient le suivi de votre fréquence cardiaque lors d'activités de plein air :

Planification - Vous pouvez utiliser votre fréquence cardiaque pour planifier votre activité et bien gérer vos différents entraînements.

Intensité - Votre fréquence cardiaque est une mesure précise de l'intensité de votre activité - de votre effort.

Allure - Vous pouvez utiliser votre fréquence cardiaque pour définir une allure que vous serez en mesure de conserver.

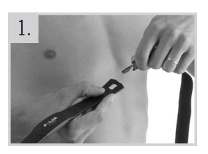
Progrès - Votre fréquence cardiaque vous permet de mesurer objectivement l'amélioration de votre niveau de forme. Pour une vitesse, une durée ou un trajet donné, votre fréquence cardiaque aura tendance à diminuer à mesure que votre condition physique s'améliore.

Sécurité - Surveillez votre fréquence cardiaque pendant et après votre activité afin d'éviter des efforts trop intenses ou les risques de surentraînement.

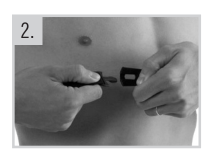
Adaptation - Votre fréquence cardiaque varie en fonction des facteurs internes et externes qui affectent votre organisme (par exemple, l'altitude, la température et l'humidité).

3.1.2 PORT DE L'ÉMETTEUR

Bien que vous puissiez utiliser votre récepteur comme une montre et enregistrer des données de votre performance et de l'environnement sans porter l'émetteur, il est nécessaire de porter ce dernier lorsque vous souhaitez mesurer et enregistrer votre fréquence cardiaque et votre dépense calorique.



1. Fixez l'émetteur à une extrémité de la ceinture élastique.
2. Ajustez la longueur de la ceinture élastique de manière à ce qu'elle soit confortable. Placez la ceinture au niveau de la poitrine juste en dessous des muscles pectoraux et fixez l'autre extrémité de la ceinture à l'émetteur.
3. Écartez l'émetteur de votre poitrine et humidifiez les deux électrodes rainurées sur la face interne de l'émetteur.
4. Les électrodes humides doivent être plaquées à la peau et le logo Polar doit être vertical et bien au centre.



Pour être sûr de bien capter votre fréquence cardiaque, démarrez la mesure de la fréquence cardiaque dans un endroit présentant le moins possible d'interférences électromagnétiques (générées par exemple par des ordinateurs, téléphones portables, autres porteurs de cardiofréquencemètres, lignes à haute tension, remontées mécaniques, voitures, équipement motorisé, etc.) avant de sortir.



Lorsque vous mettez votre émetteur, il cherche votre fréquence cardiaque, qui est ensuite transmise au récepteur. Une icône en forme de cœur clignote dans le menu principal "ACTION" (ou "ALTI") et votre fréquence cardiaque, exprimée en battements par minute (bpm), s'affiche dans les 15 secondes au maximum.



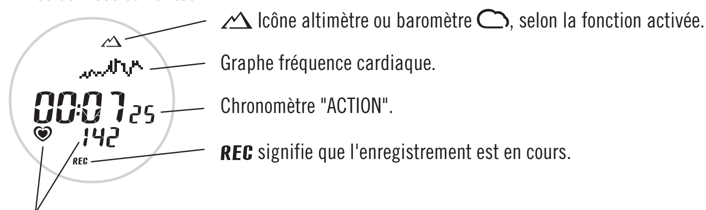
Remarque :

- *Si le récepteur n'affiche pas votre fréquence cardiaque, vérifiez que les électrodes de l'émetteur sont suffisamment humides et que la ceinture est bien ajustée.*
- *Si vous partez faire du vélo, nous vous recommandons d'attacher votre récepteur au Support Vélo Polar™.*

3.1.3 ENREGISTREMENT DE VOTRE ACTIVITÉ ("ACTION" *REC*)

1. Depuis le menu principal "TIME", appuyez le bouton **Down** (Bas) ▼ pour accéder au menu principal "ACTION". Votre fréquence cardiaque s'affiche en quelques secondes si vous portez l'émetteur. Pour commencer l'enregistrement "ACTION", appuyez sur le bouton « **Start** ».
   Ou, pour démarrer rapidement l'enregistrement "ACTION" depuis le menu "TIME", appuyez longuement sur le bouton « **Start** ».

2. Le récepteur affiche **Action: REC ON** et le chronomètre "ACTION" démarre. Les données de votre activité sont enregistrées dans un fichier "ACTION". Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 50. Le mode Enregistrement "ACTION" affiche les données suivantes :



Icône en forme de cœur clignotante et votre fréquence cardiaque en cours.*

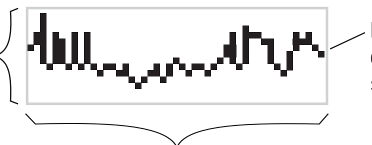
* Un contour autour de l'icône en forme de cœur indique que la transmission de la fréquence cardiaque est codée. Le codage de la fréquence cardiaque réduit les interférences avec d'autres cardiofréquencemètres situés à proximité. Assurez-vous qu'aucun autre cardiofréquencemètre ne se trouve dans le périmètre de réception (1 mètre/3 pieds) avant que l'icône de fréquence cardiaque avec son contour ne s'affiche.

Une icône de fréquence cardiaque sans contour indique que la transmission de la fréquence cardiaque n'est pas codée. Vous pouvez aussi mesurer la fréquence cardiaque sans codage.

Graphe fréquence cardiaque

Ce graphe montre l'évolution de votre fréquence cardiaque.

Fréquence cardiaque :
L'axe dans son intégralité est égal à 15 battements par minute et un pixel est égal à 1 bpm.



Dernier point mis à jour. Le graphe est mis à jour toutes les 15 secondes.

Durée: dernières 11 minutes et 45 secondes

Remarque :

- *Si l'enregistrement "ACTION" est activé et que vous portez l'émetteur, votre fréquence cardiaque s'affiche aussi dans les menus principaux "TIME" et "ALTI".*
- *Vous pouvez modifier les données de la ligne inférieure en appuyant longuement sur le bouton **Down** (Bas) ▼ dans le menu principal "ACTION".*
- *Si la durée d'enregistrement maximale d'un fichier "ACTION" (99 heures 59 min 59 s) arrive à son terme, le récepteur émet un bip, suspend automatiquement l'enregistrement "ACTION" et affiche le texte **HALT**. Arrêtez l'enregistrement "ACTION" en appuyant sur le bouton « **Stop** » et commencez l'enregistrement dans un autre fichier "ACTION", s'il reste suffisamment de mémoire. Pour savoir comment supprimer des fichiers, pour libérer de la mémoire, reportez-vous à la page 54.*

3.1.4 FONCTIONS DISPONIBLES PENDANT L'ENREGISTREMENT "ACTION"

Depuis le menu principal "ACTION", vous pouvez utiliser les fonctions suivantes pendant l'enregistrement de votre activité.

Pour activer ou désactiver les bips sonores •))) : Appuyez longuement sur le bouton **Up** (Haut) ▲ . L'icône •))) indique que les bips sonores des boutons, de l'activité et de l'alarme de zone cible sont activés.

Alarme de zone cible : Avec l'alarme de zone cible, vous pouvez vérifier que vous vous entraînez à l'intensité appropriée. Une fois que vous avez défini vos limites de fréquence cardiaque, le récepteur émet une alarme lorsque votre fréquence cardiaque se situe au-dessus ou en dessous des limites définies. Vous pouvez définir les limites de fréquence cardiaque de votre zone cible dans le menu "SETTINGS/GENERAL" (Paramètres/Général). Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 65.
Fonctionnement : La fréquence cardiaque clignote et votre récepteur émet un bip à chaque battement de cœur si vous êtes en dehors de la zone cible. L'alarme de zone cible fonctionne aussi dans les menus principaux "ALTI" et "TIME" pendant l'enregistrement "ACTION".

Remarque : *Si les limites de fréquence cardiaque sont désactivées, il n'y a pas d'alarme de zone cible dans le menu "ACTION" et aucune information de zone cible n'est enregistrée dans le fichier d'activité.*

Entraînement dans l'obscurité : Après avoir appuyé une fois sur le bouton **Light** (Lumière), l'écran s'éclaire à chaque fois que vous appuyez sur un bouton ou que vous approchez le récepteur du logo Polar de l'émetteur, jusqu'à l'arrêt de l'enregistrement "ACTION".

3.1.5 CONSULTATION DU FICHIER PENDANT L'ENREGISTREMENT "ACTION" (FILEVIEW)

Si vous souhaitez consulter vos données au cours de l'enregistrement "ACTION", vous pouvez accéder aux données enregistrées jusqu'à présent. La fonction FileView est disponible dans tous les menus principaux, à l'exception du menu "TEST".

1. Pendant l'enregistrement, appuyez longuement sur le bouton « **Start** » pour activer la fonction FileView.
2. Le texte **FileView SPLIT** s'affiche. FileView fait automatiquement défiler les données suivantes :

FileView	
SPLIT	Temps intermédiaire
HR AVG	Fréquence cardiaque moyenne
HR MAX	Fréquence cardiaque maximale
KCAL	Calories dépensées
VERT.SPD ↑ AVG	Vitesse d'ascension verticale moyenne*
VERT.SPD ↑ MAX	Vitesse d'ascension verticale maximale*
VERT.SPD ↓ AVG	Vitesse de descente verticale moyenne*
VERT.SPD ↓ MAX	Vitesse de descente verticale maximale*
SLOPES	Nombre de pentes montées ou descendues*
ALTITUDE MAX (M/FT)	Altitude maximale*
ALTITUDE MIN (M/FT)	Altitude minimale*
ASCENT	Mètres/pieds montés*
DESCENT	Mètres/pieds descendus*

3. Pour geler l'affichage pendant quelques secondes, appuyez sur le bouton « **Start** ».
   Pour reprendre le défilement automatique, appuyez une nouvelle fois sur le bouton « **Start** ». Pour parcourir le menu **FileView**, utilisez les boutons **Up** (Haut) ▲ et **Down** (Bas) ▼.
   Pour arrêter d'afficher les données en cours d'enregistrement, appuyez sur le bouton « **Stop** ». Le récepteur repasse en mode enregistrement "ACTION".

*Ces valeurs ne s'affichent pas si le baromètre était actif pendant l'enregistrement "ACTION" ☁.
Le récepteur compte automatiquement en tant que pente une descente d'au moins 50 m/165 ft.

3.1.6 ARRÊT OU PAUSE DE L'ENREGISTREMENT "ACTION"

Vous pouvez suspendre l'enregistrement dans n'importe quel menu principal. Le récepteur revient au menu "ACTION".

1. Appuyez sur le bouton « **Stop** » pour suspendre l'enregistrement "ACTION". Le récepteur affiche **Action: PAUSED** (Activité suspendue).
   REC clignote pour vous indiquer que l'enregistrement de votre activité est suspendu.
2. Pour reprendre l'enregistrement, appuyez sur le bouton « **Start** ». L'enregistrement "ACTION" redémarre.
   Pour arrêter l'enregistrement, vous pouvez aussi appuyer une nouvelle fois sur le bouton « **Stop** ».
   Le texte **Action STOPPED** (Action arrêtée) s'affiche pendant quelques secondes, puis le récepteur revient au menu principal "TIME".

3.2 SOUS-MENU ALTIMÈTRE ("ALTI")



Appuyez sur **Start**

- ACTIVATE

Appuyez sur **Up** (Haut) ▲
- SCALE

Appuyez sur **Up** (Haut) ▲
- CALIBRATION

Dans le sous-menu "ALTI", vous pouvez :
- Activer votre altimètre.
- Définir l'échelle d'altitude de sorte que le graphe corresponde au type d'activité que vous allez entreprendre.
- Calibrer l'altitude.

3.2.1 ACTIVATION DE L'ALTIMÈTRE

L'altimètre convertit la pression atmosphérique mesurée en indication d'altitude. L'altimètre et le baromètre utilisant tous deux la pression atmosphérique, vous ne pouvez activer que l'une de ces fonctions à la fois. Par conséquent, pour l'utiliser, vous devez activer votre altimètre. Il est recommandé de calibrer l'altimètre après l'avoir activé. Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 33.

Si l'altimètre est activé, le récepteur enregistre ses données automatiquement et en continu dans une mémoire circulaire d'une semaine, appelée **"Auto Log"** (Journal Auto).

1. Depuis le menu principal "TIME", appuyez sur le bouton **Up** (Haut) ▲ pour accéder au menu principal "ALTI".
2. Depuis le menu principal "ALTI", appuyez sur le bouton « **Start** ». Le texte **Activate:** **"ALTI"** ou **"BARO"** (activer l'altimètre ou le baromètre) s'affiche.

3. Continuez en appuyant sur le bouton « **Start** » et procédez comme suit :

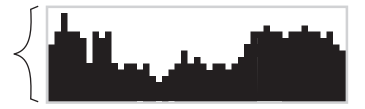
4. Texte affiché à l'écran **Activate:** **"ALTI"** ou **"BARO"**	Appuyez sur le bouton **Up** (Haut) ▲ ou **Down** (Bas) ▼ pour sélectionner **"ALTI"** (altimètre).	Appuyez sur le bouton « **Start** » pour activer la fonction sélectionnée.

- Pour revenir au menu principal "TIME", appuyez longuement sur le bouton « **Stop** ».

Remarque : *Activer l'altimètre verrouille le relevé de la pression atmosphérique au niveau de la mer.*

3.2.2 DÉFINITION DE L'ÉCHELLE POUR LE GRAPHE (ALTITUDE SCALE)

Altitude



Les différentes échelles possibles pour le graphe altitude sont : 1 m / 3 ft, 10 m / 30 ft et 100 m / 300 ft.

Le tableau ci-dessous présente les paramètres recommandés d'échelle de graphe pour différentes activités.

Activité	Échelle (Scale)	Échelle du graphe Un pixel égal	Échelle du graphe L'axe d'altitude entier est égal à
Randonnée - terrain plat à modéré	1	1 m / 3 ft	15 m ou 45 ft
Randonnée - terrain modéré à pentu Ski de randonnée	10	10 m / 30 ft	150 m ou 450 ft
Ski alpin ou snowboard de descente	100	100 m / 300 ft	1500 m ou 4500 ft

Pour définir l'échelle :

1. Depuis le menu principal "ALTI", appuyez sur le bouton « **Start** ». Appuyez sur le bouton **Up** (Haut) ▲ jusqu'à ce que le texte **Altitude SCALE** (ÉCHELLE altitude) s'affiche.
2. Continuez en appuyant sur le bouton « **Start** » et procédez comme suit :

3. Texte affiché à l'écran **Altitude SCALE (Échelle Altitude)**	Appuyez sur le bouton **Up** (Haut) ▲ ou **Down** (Bas) ▼ pour sélectionner l'échelle voulue.	Appuyez sur le bouton « **Start** ». • Le récepteur revient au menu **Altitude SCALE**.

- Pour revenir au menu principal "TIME", appuyez longuement sur le bouton « **Stop** ».

3.2.3 CALIBRAGE DE L'ALTITUDE (ALTITUDE CALIBRATION)

Procédez régulièrement au calibrage de votre altimètre afin d'assurer la fiabilité de la mesure de l'altitude. Nous vous conseillons de recalibrer l'altitude à chaque fois que vous avez une référence fiable à portée de main (sommet ou carte topographique, par exemple).

Conseil : Lorsque vous calibrez l'altimètre, le baromètre est calibré simultanément.
Si vous ne connaissez pas votre altitude mais que vous connaissez la pression atmosphérique au niveau de la mer, vous pouvez calibrer la pression atmosphérique au niveau de la mer pour mettre à jour l'altitude et vice versa. Pour plus d'informations sur le calibrage du baromètre, reportez-vous à la page 36.

1. Depuis le menu principal "ALTI", appuyez sur le bouton « **Start** ». Appuyez sur le bouton **Down** (Bas) ▼.
   Le texte **Altitude CALIBRATION** s'affiche.
2. Continuez en appuyant sur le bouton « **Start** » et procédez comme suit :

3. Texte affiché à l'écran : **Altitude** **CALIBRATION**	Appuyez sur **Up** (Haut) ▲ ou sur **Down** (Bas) ▼ pour calibrer l'altitude de votre position actuelle.	Appuyez sur le bouton « **Start** » pour accepter. • Le texte **Calibration OK** s'affiche et le récepteur revient au menu principal "ALTI".

• Pour revenir au menu principal "TIME", appuyez longuement sur le bouton « **Stop** ».

Remarque : *Pour annuler le calibrage, appuyez sur le bouton « **Stop** » lorsque la valeur calibrée clignote. Le texte **Calibration FAILED** s'affiche et le récepteur revient à l'écran précédent.*

3.3 SOUS-MENU BAROMÈTRE ("BARO")



Appuyez sur **Start**

• ACTIVATE
Appuyez sur **Up** (Haut) ▲
• CALIBRATION

Dans le sous-menu "BARO", vous pouvez :

- Activer votre baromètre.
- Calibrer la pression atmosphérique au niveau de la mer.

3.3.1 ACTIVATION DU BAROMÈTRE

Étant donné que la pression atmosphérique baisse considérablement lorsque l'altitude augmente, il est recommandé d'utiliser votre baromètre lorsque vous restez à la même altitude pour une période significative, par exemple, lorsque vous y installez le campement pour la nuit. Il est recommandé de calibrer le baromètre après l'avoir activé. Pour plus d'informations, reportez-vous à la page suivante.

Si le baromètre est activé, le récepteur enregistre ses données automatiquement et en continu dans une mémoire circulaire d'une semaine, appelée **"Auto Log"** (Journal Auto).

1. Depuis le menu principal "TIME", appuyez sur le bouton **Up** (Haut) ▲ pour accéder au menu principal "ALTI".
2. Depuis le menu principal "ALTI", appuyez sur le bouton « **Start** ». Le texte **Activate:** **"ALTI"** ou **"BARO"** s'affiche.

3. Continuez en appuyant sur le bouton « **Start** » et procédez comme suit :

4. Texte affiché à l'écran **Activate:** "**ALTI**" ou "**BARO**"	Appuyez sur le bouton **Up** (Haut) ▲ ou **Down** (Bas) ▼ pour sélectionner "**BARO**" (baromètre).	Appuyez sur le bouton « **Start** » pour activer la fonction sélectionnée.

- Pour revenir au menu principal "TIME", appuyez longuement sur le bouton « **Stop** ».

Remarque : *L'altimètre et le baromètre utilisant tous deux la pression atmosphérique pour leurs mesures, vous ne pouvez activer que l'une de ces fonctions à la fois. Activer le baromètre a pour effet de désactiver l'altimètre et vice versa.*

Conseil : Comment prévoir des changements météorologiques avec l'altimètre
Si vous constatez que la valeur d'altitude indiquée présente une différence importante par rapport à la réalité (par exemple, vous savez que votre altitude est d'environ 2000 m/6 500 ft, mais l'altimètre indique 3000 m/9 500 ft), l'erreur peut être due à un changement des conditions météorologiques. Préparez-vous alors à un changement de temps.

3.3.2 CALIBRAGE DU BAROMÈTRE (BAROMETER CALIBRATION)

Calibrez le baromètre en définissant la pression atmosphérique au niveau de la mer. Des sources d'informations comme des stations météo, des aéroports ou des pages météo sur Internet peuvent vous fournir votre valeur de référence de pression atmosphérique au niveau de la mer. Procédez régulièrement à un calibrage de votre baromètre afin d'en assurer la précision.

Conseil : Lorsque vous calibrez le baromètre, l'altimètre est calibré simultanément.
Si vous ne connaissez pas la pression atmosphérique actuelle au niveau de la mer mais que vous connaissez votre altitude exacte, vous pouvez calibrer l'altitude de votre position actuelle afin d'en déterminer la pression atmosphérique au niveau de la mer et vice versa. Pour plus d'informations sur le calibrage de l'altimètre, reportez-vous à la page 33.

1. Depuis le menu principal "BARO", appuyez sur le bouton « **Start** ». Appuyez sur le bouton **Down** (Bas) ▼.
   Le texte **Barometer CALIBRATION** s'affiche.
2. Continuez en appuyant sur le bouton « **Start** » et procédez comme suit :

3. Texte affiché à l'écran **Barometer** **SEA LEVEL**	Appuyez sur **Up** (Haut) ▲ ou sur **Down** (Bas) ▼ pour régler la valeur de pression atmosphérique au niveau de la mer.	Appuyez sur le bouton « **Start** » pour valider la valeur. • Le texte **Calibration OK** s'affiche et le récepteur revient au menu principal "BARO".

- Pour revenir au menu principal "TIME", appuyez longuement sur le bouton « **Stop** ».

Remarque : *Pour annuler le calibrage, appuyez sur le bouton «* ***Stop*** *» pendant le calibrage. Le texte* ***Calibration FAILED*** *s'affiche et le récepteur revient à l'écran* ***Barometer CALIBRATION****.*

3.4 SOUS-MENU "TEST"

3.4.1 RÉALISATION DU POLAR FITNESS TEST

Pour pouvoir suivre la progression de votre condition physique et obtenir un indice de base fiable, réalisez le Fitness Test à plusieurs reprises au cours des deux premières semaines d'entraînement. Répétez ensuite le test environ une fois par mois pour suivre l'évolution de votre forme aérobie.

Pour réaliser le test, vous devez entrer vos données utilisateur personnelles et votre niveau d'activité physique à long terme dans le menu "USER SETTINGS" (voir page 60) et porter votre émetteur (voir page 25).
La réalisation du test prend de 3 à 5 minutes. Le test est destiné à des adultes en bonne santé.

Pour obtenir des résultats fiables, le test doit être effectué dans les conditions suivantes :

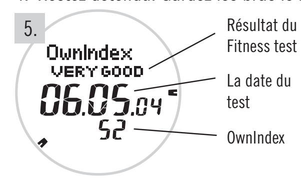
- Vous pouvez réaliser le test n'importe où si l'environnement est calme. Évitez les nuisances sonores qui peuvent vous perturber (télévision, radio ou téléphone). Personne ne doit vous déranger.
- À chaque fois que vous referez le test, réalisez-le au même endroit, à la même heure et dans le même environnement que le test initial.
- Évitez les repas copieux, de boire du café et ne fumez pas dans les 2 à 3 heures qui précèdent le test.
- Évitez aussi tout effort physique important, ainsi que l'alcool et les médicaments stimulants le jour du test et la veille.
- **Allongez-vous et détendez-vous** pendant 1 à 3 minutes avant le test.

Pour réaliser le test

1. Depuis le menu principal "TIME", appuyez sur le bouton **Up** (Haut) ▲ ou **Down** (Bas) ▼ jusqu'au menu "TEST".
2. Si vous avez déjà effectué le test, votre dernière valeur OwnIndex s'affiche, ainsi que la date du test.
3. Appuyez sur le bouton « **Start** » pour commencer le test. Le récepteur commence par rechercher votre fréquence cardiaque.
   ▶ - - - - - - - **Test ON** et votre fréquence cardiaque s'affichent. Le nombre croissant de flèches ▶ indique que le test est en cours.

Remarque : *Si le récepteur affiche le texte :* ***Setting Missing*** *(paramètre manquant), définissez votre poids, votre taille, votre date de naissance, votre sexe et votre niveau d'activité avant de réaliser le test. Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 60.*

4. Restez détendu. Gardez les bras le long du corps et évitez tout mouvement. Ne parlez à personne.



5. À l'issue du test, l'écran affiche votre OwnIndex actuel et son interprétation. Pour plus d'informations sur cette interprétation, reportez-vous à la page 41.
6. Appuyez sur le bouton « **Start** ». Si le résultat du test est différent du précédent, le récepteur demande s'il faut enregistrer la nouvelle valeur (**Save new VALUE?**).
   L'enregistrement de la valeur OwnIndex met automatiquement à jour votre OwnIndex dans le menu "USER SET/VO_{2max}". Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 60.
7. Pour enregistrer votre valeur OwnIndex, appuyez sur le bouton « **Start** ».
   Ou, si vous ne souhaitez pas mettre à jour votre valeur OwnIndex, appuyez sur le bouton « **Stop** ».
   Le récepteur revient au menu principal "TEST".

- Pour revenir au menu principal "TIME", appuyez longuement sur le bouton « **Stop** ».

Annulation du test

Appuyez sur le bouton « **Stop** » à tout moment pour interrompre le test. Votre test est interrompu et votre dernière valeur OwnIndex n'est pas remplacée.

Le test échouera si le récepteur n'arrive pas à capter votre fréquence cardiaque au début ou au cours du test. Vérifiez que les électrodes de l'émetteur sont humides et que la ceinture est bien ajustée.

3.4.2 OWNINDEX - RÉSULTAT DU FITNESS TEST

L'OwnIndex est une valeur comparable à votre capacité de prise maximale d'oxygène (VO_{2max} en ml/kg/min), indice couramment utilisé pour évaluer la forme aérobie d'une personne. La forme aérobie (cardiovasculaire) est liée à l'efficacité avec laquelle votre système cardiovasculaire transporte et utilise l'oxygène dans votre organisme. Plus votre cœur est puissant et efficace, plus votre forme aérobie s'améliore. L'indice de VO_{2max} est un bon indicateur de performance dans les sports d'endurance et de plein air. L'OwnIndex ou votre valeur VO_{2max} prédéfinie est utilisée pour l'estimation de vos dépenses énergétiques.

Si vous souhaitez améliorer votre forme aérobie, il vous faudra environ 6 semaines d'entraînement régulier pour constater un changement notoire de votre indice de forme OwnIndex. Les sujets en moins bonne forme constateront des progrès plus rapides que les sujets en meilleure condition. La forme aérobie est améliorée en pratiquant des activités physiques sollicitant les grands groupes de muscles sur des périodes prolongées (plus de 30 minutes). L'OwnIndex est un indice obtenu à partir de votre fréquence cardiaque et de sa variabilité au repos, ainsi que de l'âge, du sexe, de la taille, du poids et de d'auto-évaluation du niveau d'activité physique que vous avez fournis dans le menu "USER SETTINGS".

3.4.3 INTERPRÉTATION DE LA VALEUR OWNINDEX

Votre OwnIndex est un indice qui permet de situer et de comparer vos valeurs et leurs modifications. L'OwnIndex s'interprète aussi en fonction du sexe et de l'âge. Recherchez votre OwnIndex dans le tableau ci-dessous pour situer votre niveau actuel de forme aérobie par rapport aux personnes du même âge et du même sexe.

	Âge (années)	1 very low (très mauvais)	2 low (mauvais)	3 fair (faible)	4 middle (moyen)	5 good (bon)	6 very good (très bon)	7 elite (excellent)
HOMMES	20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
	25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
	30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
	35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
	40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
	45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
	50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
	55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
	60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
FEMMES	20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
	25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
	30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
	35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
	40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
	45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
	50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
	55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
	60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

Cette classification est fondée sur une étude documentaire de 62 articles où la valeur de VO_{2max} était mesurée directement sur des adultes en bonne santé aux États-Unis, au Canada et dans 7 pays européens. Références : Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

Les valeurs de ce tableau concernent une population qui ne participe pas à des compétitions sportives. Les athlètes de haut niveau obtiennent généralement un résultat supérieur à 70 (hommes) et 60 (femmes). Des athlètes de niveau olympique peuvent atteindre des valeurs de 95.

4. MODIFICATION DES RÉGLAGES, CONSULTATION DES FICHIERS ET UTILISATION DES CHRONOMÈTRES (MENU PRINCIPAL "TIME")



Appuyez sur **Start**

• WATCH SET
Appuyez sur **Up** (Haut) ▲
• FILES
Appuyez sur **Up** (Haut) ▲
• SETTINGS
Appuyez sur **Up** (Haut) ▲
• STOPWATCH
Appuyez sur **Up** (Haut) ▲
• COUNTDOWN
Appuyez sur **Up** (Haut) ▲
• CONNECT

Dans les sous-menus "TIME", vous pouvez effectuer les réglages de la montre, des données utilisateur, de la fréquence d'enregistrement et du récepteur, utiliser le chronomètre ou le compte à rebours, afficher les fichiers en mémoire et télécharger des données à partir d'un PC. Pour plus d'informations sur le raccordement à un PC, reportez-vous à la page 75.



Appuyez sur **Start**

• ALARM
Appuyez sur **Up** (Haut) ▲
• TIME
Appuyez sur **Up** (Haut) ▲
• DATE
Appuyez sur **Up** (Haut) ▲
• REMINDER

4.1 RÉGLAGES DE LA MONTRE

Outre les fonctions normales d'une montre, le Cardio Outdoor Polar comprend de nombreuses fonctions utiles :

- Trois alarmes quotidiennes avec des rappels d'alarme (fonction « Snooze »).
- Réglages de deux fuseaux horaires.
- Date et jour de la semaine.
- Cinq rappels.

Lorsque vous définissez des valeurs :

- Sélectionnez ou définissez une valeur avec le bouton **Up** (Haut) ▲ ou **Down** (Bas) ▼.
- Validez votre sélection et accédez aux sous-menus avec le bouton « **Start** ».
- Annulez votre sélection ou revenez au menu précédent en appuyant sur le bouton « **Stop** ».

4.1.1 RÉGLAGE DES ALARMES 🔔 ("ALARM")

Dans le menu ("ALARM"), vous pouvez définir trois alarmes quotidiennes. Une fois activées, les alarmes fonctionnent chaque jour. Vous pouvez aussi utiliser la fonction "Snooze" de votre récepteur, qui vous permettra de décaler l'alarme pour dix minutes supplémentaires.

1. Depuis le menu principal "TIME", appuyez sur le bouton « **Start** ». Le texte **Menu WATCH SET** s'affiche.
2. Appuyez sur le bouton « **Start** ». Le texte **WatchSet ALARM** s'affiche.
3. Continuez en appuyant sur le bouton « **Start** » et procédez comme suit :

Texte affiché à l'écran	Appuyez sur Up (Haut) ▲ ou sur Down (Bas) ▼ pour régler la valeur qui clignote	Appuyez sur le bouton « Start » pour valider
4. ALARM 1 SET	**Up** (Haut) ▲ / **Down** (Bas) ▼ • sélectionnez l'une des trois alarmes quotidiennes.	**Start**
5. SET ON ou OFF	**Up** (Haut) ▲ / **Down** (Bas) ▼ • activez (on) ou désactivez (off) l'alarme 🔔.	**Start** (Ignorez l'étape 6 si vous utilisez le format 24h)
6. SET AM/PM (si vous utilisez le format 12h)	**Up** (Haut) ▲ / **Down** (Bas) ▼ • sélectionnez AM ou PM.	**Start**
7. SET HOURS	**Up** (Haut) ▲ / **Down** (Bas) ▼ • réglez les heures qui clignotent.	**Start**
8. SET MIN	**Up** (Haut) ▲ / **Down** (Bas) ▼ • réglez les minutes qui clignotent.	**Start**

- Pour régler une autre alarme, retournez à l'étape 4.
- Pour revenir au menu principal "TIME", appuyez longuement sur le bouton « **Stop** ».

Fonctionnement de l'alarme

L'alarme fonctionne dans tous les menus. Lorsque l'alarme sonne, le texte **Daily Alarm!** (alarme quotidienne) s'affiche et la lumière clignote. Lorsque l'alarme se déclenche, la sonnerie retentit pendant une minute si vous ne la désactivez pas en appuyant sur le bouton « **Stop** ». Ou, si vous voulez dormir 10 minutes de plus, appuyez sur le bouton **Up** (Haut), **Down** (Bas) ou « **Start** »: le texte **Snooze** s'affiche. L'alarme retentira de nouveau 10 minutes plus tard. Pour annuler le rappel d'alarme et l'alarme, appuyez sur le bouton « **Stop** » quand l'alarme retentit.

Remarque : *Si l'icône indiquant un faible niveau de pile s'affiche, vous ne pouvez pas activer l'alarme.*

4.1.2 CHANGEMENT D'HEURE ET RÉGLAGE DES DEUX FUSEAUX HORAIRES ("TIME")

Depuis le menu "TIME", vous pouvez changer l'heure de votre récepteur et régler l'heure pour deux fuseaux horaires distincts. Cette fonction est particulièrement utile si vous voyagez, afin, par exemple, de vérifier l'heure d'un pays par rapport à un autre.

1. Depuis le menu principal "TIME", appuyez sur le bouton « **Start** ». Le texte **Menu WATCH SET** s'affiche.
2. Appuyez sur le bouton « **Start** ». Le texte **WatchSet ALARM** s'affiche.
3. Appuyez sur le bouton **Up** (Haut) ▲. Le texte **WatchSet TIME** s'affiche.

4. Continuez en appuyant sur le bouton « **Start** » et procédez comme suit :

Texte affiché à l'écran	Appuyez sur Up (Haut) ▲ ou sur Down (Bas) ▼ pour régler la valeur qui clignote	Appuyez sur le bouton « Start » pour valider
5. Time 1 SET	**Up** (Haut) ▲ / **Down** (Bas) ▼ • sélectionnez le fuseau horaire (1 ou 2).	**Start**
6. SET 12h / 24h "TIME" mode	**Up** (Haut) ▲ / **Down** (Bas) ▼ • sélectionnez 12h ou 24h (clignotant).	**Start** (Si vous avez choisi le format 24h, ignorez l'étape 7.)
7. SET AM/PM (si vous avez choisi 12h)	**Up** (Haut) ▲ / **Down** (Bas) ▼ • sélectionnez AM ou PM.	**Start**
8. SET HOURS	**Up** (Haut) ▲ / **Down** (Bas) ▼ • réglez les heures qui clignotent.	**Start**
9. SET MIN	**Up** (Haut) ▲ / **Down** (Bas) ▼ • réglez les minutes qui clignotent.	**Start**

- Pour régler un autre fuseau horaire, retournez à l'étape 5.
- Pour revenir au menu principal "TIME", appuyez longuement sur le bouton « **Stop** ».

4.1.3 CHANGEMENT DE LA DATE ("DATE")

1. Depuis le menu principal "TIME", appuyez sur le bouton « **Start** ». Le texte **Menu WATCH SET** s'affiche.
2. Appuyez sur le bouton « **Start** ». Le texte **WatchSet ALARM** s'affiche.
3. Appuyez sur le bouton **Up** (Haut) ▲ ou **Down** (Bas) ▼ jusqu'à ce que le texte **WatchSet DATE** s'affiche.
4. Continuez en appuyant sur le bouton « **Start** » et procédez comme suit :

Texte affiché à l'écran	Appuyez sur Up (Haut) ▲ ou sur Down (Bas) ▼ pour régler la valeur qui clignote	Appuyez sur le bouton « Start » pour valider
5. Date: DD.MM.YY ou MM.DD.YY si vous utilisez le format 12h)	**Up** (Haut) ▲ / **Down** (Bas) ▼ • sélectionnez le jour ou le mois qui clignote (format 12h).	**Start**
6. MM (mois) ou DD (jours : format 12h).	**Up** (Haut) ▲ / **Down** (Bas) ▼ • sélectionnez le mois ou le jour qui clignote (format 12h).	**Start**
7. YY (année)	**Up** (Haut) ▲ / **Down** (Bas) ▼ • sélectionnez l'année qui clignote.	**Start**

- Pour revenir au menu principal "TIME", appuyez longuement sur le bouton « **Stop** ».

4.1.4 RÉGLAGE DES RAPPELS ("REMINDER")

Cinq rappels peuvent être définis pour indiquer des événements importants, des réunions ou autres horaires à respecter dans la journée.

1. Depuis le menu principal "TIME", appuyez sur le bouton « **Start** ». Le texte **Menu WATCH SET** s'affiche.
2. Appuyez sur le bouton « **Start** ». Le texte **WatchSet ALARM** s'affiche.

3. Appuyez sur le bouton **Down** (Bas) ▼. Le texte **WatchSet REMINDER** s'affiche.
4. Continuez en appuyant sur le bouton « **Start** » et procédez comme suit :

Texte affiché à l'écran	Appuyez sur Up (Haut) ▲ ou sur Down (Bas) ▼ pour régler la valeur qui clignote	Appuyez sur le bouton « Start » pour valider
5. Remind1	**Up** (Haut) ▲ / **Down** (Bas) ▼ • sélectionnez l'un des cinq rappels.	**Start**
6. SET ON ou OFF	**Up** (Haut) ▲ / **Down** (Bas) ▼ • activez (on) ou désactivez (off) le rappel.	**Start** (Si vous avez sélectionné OFF, ignorez les réglages suivants pour le rappel.)

- En format **24h**, réglez le jour, le mois, l'année, les heures et les minutes, en format **12h**, le mois, le jour, l'année, AM/PM, les heures et les minutes avec les boutons **Up** (Haut) ▲ et **Down** (Bas) ▼. Appuyez sur le bouton « **Start** » pour valider chaque sélection.
- Pour définir un autre rappel, retournez à l'étape 5.
- Pour revenir au menu principal "TIME", appuyez longuement sur le bouton « **Stop** ».

Vous pouvez transférer sur votre récepteur les données des rappels avec un nom et une heure permettant de les identifier à partir de la fonction Polar UpLink. Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 75.

Fonctionnement du rappel

L'alarme de rappel est disponible dans tous les menus. Lorsque l'alarme de rappel retentit, le numéro du rappel (ou son nom si vous l'avez défini sur un PC) s'affiche. L'alarme retentit pendant une minute, sauf si vous la désactivez en appuyant sur le bouton « **Start** », « **Stop** », **Up** (Haut) ▲ ou **Down** (Bas) ▼.

4.2 FICHIERS



Appuyez sur **Start**

• AUTO LOG
Appuyez sur **Up** (Haut) ▲
• ACTION FILE
Appuyez sur **Up** (Haut) ▲
• SEASON TOT.

Trois types de fichiers vous permettent d'enregistrer des données sur votre récepteur :

- "Journal Auto" : comprend une semaine de données d'altitude ou de baromètre, selon la fonction que vous avez utilisée, enregistrées automatiquement et en continu.
- Fichier "ACTION" : comprend les données que vous avez enregistrées au cours de votre activité.
- Valeurs cumulées : comprend des valeurs cumulées et maximales pour les données enregistrées concernant vos activités.

4.2.1 JOURNAL AUTO ("AUTO LOG")

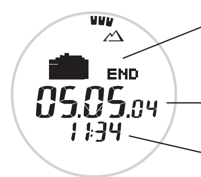
Le fichier "Journal Auto" vous permet de consulter les valeurs relevées par l'altimètre ou le baromètre au cours de la semaine écoulée sans avoir à enregistrer un fichier d'activité. Cette fonction est idéale pour revoir les altitudes d'une longue randonnée ou observer les tendances météorologiques.

Le récepteur enregistre continuellement les données de l'altimètre ou du baromètre toutes les 15 minutes dans une mémoire circulaire d'une semaine, appelée "Auto Log" ("Journal Auto"). Votre intervention n'est pas requise pour le démarrage de l'enregistrement. Lorsque la mémoire est saturée, les données les plus anciennes sont automatiquement remplacées.

Affichage du Journal Auto

1. Depuis le menu principal "TIME", appuyez sur le bouton « **Start** ». Le texte **Menu WATCH SET** s'affiche.
2. Appuyez sur le bouton **Up** (Haut) ▲. Le texte **Menu FILES** s'affiche.
3. Appuyez sur le bouton « **Start** ». Le texte **Files AUTO LOG** s'affiche.

4. Appuyez sur le bouton « **Start** ». Les dernières données enregistrées (**END**) s'affichent :



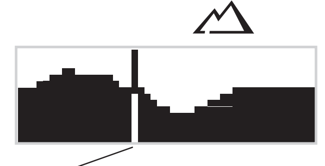
Le graphe altitude ou baromètre . **END** indique le dernier point du graphe. Il s'agit des dernières données de graphe enregistrées.

Date à laquelle les données ont été enregistrées.

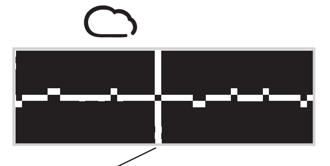
Heure à laquelle les données ont été enregistrées (si vous utilisez le format 12h : A ou P alterne avec l'heure, A = am et P = pm).

Remarque : END/START i*ndique le dernier/premier point du graphe enregistré.*

5. Appuyez sur le bouton **Up** (Haut) ▲ ou **Down** (Bas) ▼ pour faire défiler les données enregistrées. L'indicateur graphique se déplace pour indiquer le point du graphe actuellement affiché, ainsi que la date et l'heure auxquelles les données ont été enregistrées.

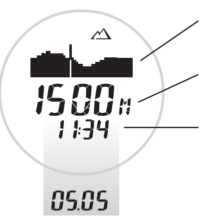


Si l'indicateur se trouve sur un point où l'altimètre était actif , seules les données d'altitude sont visibles.



Si l'indicateur se trouve sur un point où le baromètre était actif , seules les données de pression atmosphérique sont visibles.

6. Pour afficher des données plus détaillées correspondant à une date donnée, appuyez sur le bouton « **Start** » pour sélectionner la date en question. Les données suivantes s'affichent :



1500 m = 4921 ft.

Graphe altitude ou baromètre.

Altitude ou pression atmosphérique au moment de l'enregistrement des données.

Heure et date auxquelles les données ont été enregistrées, en alternance.

7. Appuyez sur le bouton **Up** (Haut) ▲ ou **Down** (Bas) ▼ pour faire défiler les données, enregistrées toutes les 15 minutes.
8. Pour quitter le menu, appuyez sur le bouton « **Stop** ». Retournez à l'étape 5.
9. Pour afficher un fichier d'activité, appuyez sur le bouton « **Stop** », puis sur le bouton **Up** (Haut) ▲. Le texte **Files ACTION FILE** s'affiche.

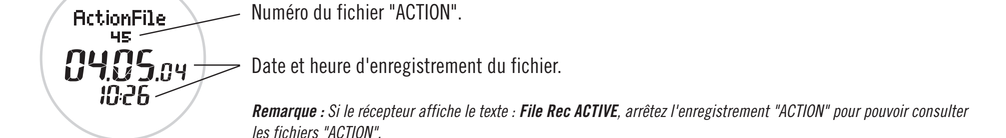
- Pour revenir au menu principal "TIME", appuyez longuement sur le bouton « **Stop** ».

4.2.2 FICHIER "ACTION" ("ACTION FILE")

Le fichier "ACTION" vous permet de consulter les données sur votre fréquence cardiaque, vos dépenses énergétiques et vos performances, sauvegardées pendant l'enregistrement "ACTION". Le récepteur enregistre les données de l'activité dans un fichier "ACTION" dès que vous démarrez l'enregistrement dans le menu principal "ACTION". Les fichiers "ACTION" sont générés un à la fois. Plus le numéro du fichier est élevé, plus le fichier est récent. Vous pouvez enregistrer un maximum de 80 fichiers.

Affichage du fichier "ACTION" ("ACTION FILE")

1. Depuis le menu principal "TIME", appuyez sur le bouton « **Start** ». Le texte **Menu WATCH SET** s'affiche.
2. Appuyez sur le bouton **Up** (Haut) ▲. Le texte **Menu FILES** s'affiche.
3. Appuyez sur le bouton « **Start** ». Le texte **Files AUTO LOG** s'affiche.
4. Appuyez sur le bouton **Up** (Haut) ▲. Le texte **Files ACTION FILE** s'affiche.
5. Appuyez sur le bouton « **Start** ». Le dernier fichier "ACTION" s'affiche :

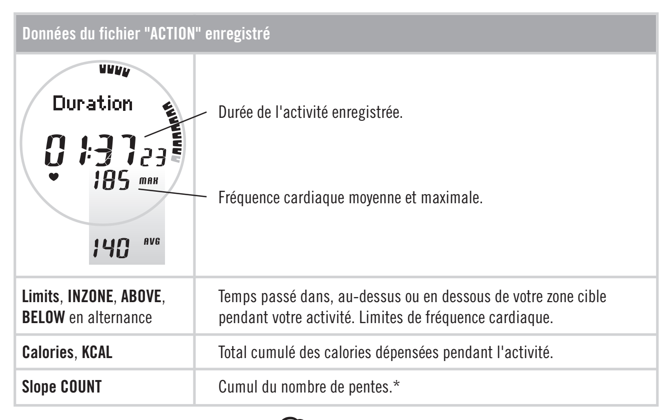


***Remarque :** Si le récepteur affiche le texte : **File Rec ACTIVE**, arrêtez l'enregistrement "ACTION" pour pouvoir consulter les fichiers "ACTION".*

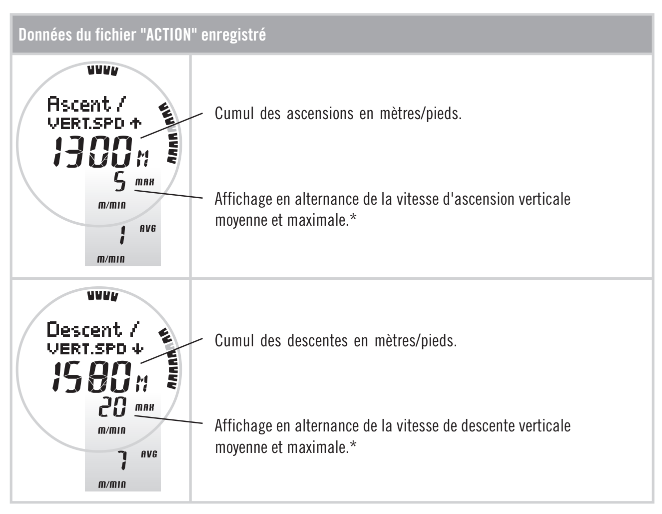
6. Appuyez sur le bouton **Up** (Haut) ▲ ou **Down** (Bas) ▼ pour parcourir les fichiers.

***Remarque :** Si vous appuyez sur le bouton **Up** (Haut) ▲, vous voyez d'abord le texte **Delete ALL FILES?**. Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 55. Appuyez sur le bouton **Up** (Haut) ▲ pour afficher le premier fichier "ACTION".*

7. Pour visualiser les données enregistrées dans un fichier, appuyez sur le bouton « **Start** » pour sélectionner le fichier en question.
   Appuyez sur le bouton **Up** (Haut) ▲ ou **Down** (Bas) ▼ pour faire défiler les données enregistrées.

Données du fichier "ACTION" enregistré	
	Durée de l'activité enregistrée. Fréquence cardiaque moyenne et maximale.
Limits, **INZONE**, **ABOVE**, **BELOW** en alternance	Temps passé dans, au-dessus ou en dessous de votre zone cible pendant votre activité. Limites de fréquence cardiaque.
Calories, **KCAL**	Total cumulé des calories dépensées pendant l'activité.
Slope COUNT	Cumul du nombre de pentes.*

*Ces valeurs ne s'affichent pas si c'est le ☁ baromètre qui était actif.
Le récepteur compte automatiquement en tant que pente une descente d'au moins 50 m/165 ft.



Données du fichier "ACTION" enregistré	
	Cumul des ascensions en mètres/pieds. Affichage en alternance de la vitesse d'ascension verticale moyenne et maximale.*
	Cumul des descentes en mètres/pieds. Affichage en alternance de la vitesse de descente verticale moyenne et maximale.*

*Ces valeurs ne s'affichent pas si c'est le ☁ baromètre qui était actif.

Données du fichier "ACTION" enregistré	
Altitude MAX/MIN	Altitude maximale et minimale.*
File Delete?	Supprimer le fichier ?

*Ces valeurs ne s'affichent pas si c'est le baromètre qui était actif.

- Pour arrêter la consultation des données du fichier, appuyez sur le bouton « **Stop** » pour revenir à la liste de fichiers (passez à l'étape 6).
- Pour revenir au menu principal "TIME", appuyez longuement sur le bouton « **Stop** ».

Suppression des fichiers, un par un

Vous pouvez libérer de la mémoire en supprimant des fichiers. Un fichier supprimé ne peut pas être récupéré.

1. Depuis l'écran **Files ACTION FILE**, appuyez sur le bouton « **Start** ».
2. Appuyez sur le bouton **Up** (Haut) ▲ ou **Down** (Bas) ▼ pour faire défiler les fichiers.
3. Appuyez sur le bouton « **Start** » pour sélectionner le fichier "ACTION" (**Action File**) avec le numéro voulu.
4. Appuyez sur le bouton **Down** (Bas) ▼. Le texte **File DELETE?** s'affiche.
   Si vous ne voulez pas supprimer le fichier, annulez la suppression en appuyant sur le bouton **Up** (Haut) ▲ ou **Down** (Bas) ▼.
   Vous pouvez continuer à parcourir les données des fichiers "ACTION".
5. Appuyez sur le bouton « **Start** ». Le récepteur affiche le texte **Are you SURE?** (êtes-vous sûr ?).
6. Pour supprimer le fichier, appuyez sur le bouton « **Start** ». Le texte **File DELETED** (fichier supprimé) s'affiche.
   Ou, pour annuler la suppression, appuyez sur le bouton « **Stop** ».
   Le récepteur revient à l'écran **Action File**.
   - Pour continuer à supprimer des fichiers, allez à l'étape 2.
   - Pour revenir au menu principal "TIME", appuyez longuement sur le bouton « **Stop** ».

Suppression de tous les fichiers

1. Depuis l'écran **Files ACTION FILE**, appuyez sur le bouton « **Start** », puis sur le bouton **Up** (Haut) ▲.
2. Le récepteur affiche le texte : **Delete ALL FILES?** (supprimer tous les fichiers ?). Si vous ne voulez pas supprimer tous les fichiers, appuyez sur le bouton **Up** (Haut) ▲ ou **Down** (Bas) ▼. Vous pouvez continuer à parcourir les fichiers "ACTION".
3. Appuyez sur le bouton « **Start** ». Le récepteur affiche le texte **Are you SURE?** (êtes-vous sûr ?).
4. Pour supprimer tous les fichiers, appuyez sur le bouton « **Start** ». Le texte **Files DELETED** (fichiers supprimés) s'affiche.
   Ou, pour annuler la suppression, appuyez deux fois sur le bouton « **Stop** ».
   Le récepteur revient à l'écran **Files ACTION FILE**.
   • Pour revenir au menu principal "TIME", appuyez longuement sur le bouton « **Stop** ».

4.2.3 VALEURS CUMULEES ("SEASON TOT.")

Utilisez le fichier des valeurs cumulées comme compteur hebdomadaire/mensuel de vos valeurs d'activité.
Les valeurs cumulées sont automatiquement mises à jour, lorsque l'enregistrement "ACTION" est arrêté. Cette fonction effectue le suivi de vos valeurs cumulées et maximales depuis la dernière remise à zéro. Vous pouvez remettre les valeurs à zéro manuellement ou à l'aide de votre PC.

Affichage des valeurs cumulées

1. Depuis le menu principal "TIME", appuyez sur le bouton « **Start** ». Le texte **Menu WATCH SET** s'affiche.
2. Appuyez sur le bouton **Up** (Haut) ▲. Le texte **Menu FILES** s'affiche.
3. Appuyez sur le bouton « **Start** ». Le texte **Files AUTO LOG** s'affiche.
4. Appuyez sur le bouton **Down** (Bas) ▼. Le texte **Files SEASON TOT**. s'affiche.
5. Depuis le menu "Season Total Values" (Valeurs cumulées) appuyez sur le bouton « **Start** ». Le total des calories dépensées (Tot.Kcal) s'affiche.

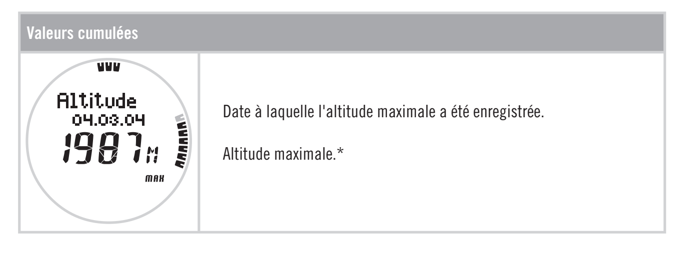
6. Appuyez sur le bouton **Up** (Haut) ▲ ou **Down** (Bas) ▼ pour faire défiler les données suivantes :

Valeurs cumulées	
Tot.Kcal 04.02.04→ 1726 KCAL	Date de la dernière remise à zéro du total des calories dépensées. Total des calories dépensées depuis la précédente remise à zéro. Votre fréquence cardiaque doit être mesurée pendant l'enregistrement "ACTION" pour permettre la mise à jour du total des calories dépensées.
Slopes 04.04.04→ 120	Date de la dernière remise à zéro du nombre de pentes. Cumul du nombre de pentes depuis la précédente remise à zéro.*
Vert.Spd ↑ 09.04.04 5 MAX m/min	Date à laquelle la vitesse maximale d'ascension verticale a été enregistrée. Vitesse d'ascension verticale maximale.*

**L'altimètre doit être activé pendant l'enregistrement "ACTION" pour permettre la mise à jour de ces valeurs. Cette valeur n'est pas mise à jour si le baromètre a été activé. Le récepteur compte automatiquement en tant que pente une descente d'au moins 50 m/165 ft.*

Valeurs cumulées	
Vert.Spd ↓ 08.05.04 3 MAX m/min	Date à laquelle la vitesse maximale de descente verticale a été enregistrée. Vitesse de descente verticale maximale.*
Ascent 05.04.04 → 120 M	Date de la dernière remise à zéro du cumul des ascensions. Cumul des ascensions depuis la précédente remise à zéro.*
Descent 05.03.04 → 400 M	Date de la dernière remise à zéro du cumul des descentes. Cumul des descentes depuis la précédente remise à zéro.*

**L'altimètre doit être activé pendant l'enregistrement "ACTION" pour permettre la mise à jour de ces valeurs. Cette valeur n'est pas mise à jour si le baromètre a été activé.*



Valeurs cumulées	
	Date à laquelle l'altitude maximale a été enregistrée. Altitude maximale.*

**L'altimètre doit être activé pendant l'enregistrement "ACTION" pour permettre la mise à jour de ces valeurs. Cette valeur n'est pas mise à jour si le baromètre a été activé.*

7. Pour arrêter d'afficher les valeurs, appuyez sur le bouton « **Stop** ».

- Pour revenir au menu principal "TIME", appuyez longuement sur le bouton « **Stop** ».

Utilisation de l'altitude maximale précédemment enregistrée dans les valeurs cumulées

Si l'altimètre donne une valeur maximale erronée, vous pouvez corriger la valeur enregistrée en utilisant l'altitude maximale précédemment enregistrée.

1. Dans l'écran Altitude max., appuyez sur le bouton « **Start** » pour utiliser la précédente valeur d'altitude maximale. Le récepteur affiche le texte : **Altitude RESET?**
2. Appuyez sur le bouton **Up** (Haut) ▲. Votre précédente altitude maximale s'affiche. Le récepteur affiche le texte : **Altitude RETURN OLD?** (voulez-vous revenir à la précédente altitude maximale ?).
3. Appuyez sur le bouton « **Start** ». Le récepteur affiche le texte : **Are you SURE?** (êtes-vous sûr ?).
4. Si vous l'êtes, appuyez sur le bouton « **Start** ».
   Ou, pour annuler la remise à zéro, appuyez sur le bouton « **Stop** ».

Remise à zéro des valeurs cumulées

Utilisez les valeurs cumulées comme un compteur saisonnier (ou hebdomadaire/mensuel) de vos valeurs d'activité en les remettant à zéro une fois par saison. Une valeur remise à zéro ne peut pas être récupérée.

Commencez avec n'importe quel écran du tableau précédent (Tot.Kcal, SLOPES, Vert.Speed ↑ max, Vert.Speed ↓ max, Ascent, Descent ou Altitude max).

1. Appuyez sur le bouton « **Start** » pour remettre à zéro la valeur voulue. Le récepteur affiche le texte : **RESET?** (remettre à zéro ?).
2. Appuyez sur le bouton « **Start** ». Le récepteur affiche le texte : **Are you SURE?** (êtes-vous sûr ?).
3. Si vous êtes sûr de vouloir remettre la valeur à zéro, appuyez sur le bouton « **Start** ».
   Ou, pour annuler la remise à zéro, appuyez sur le bouton « **Stop** ».

4.3 RÉGLAGES ("SETTINGS")



Appuyez sur **Start**

• USER
Appuyez sur **Up** (Haut) ▲
• GENERAL

Les menus "SETTINGS" vous permettent d'entrer manuellement les paramètres principaux comme les données utilisateur et la fréquence d'enregistrement. Vous pouvez aussi préparer les réglages avec la fonction Polar UpLink et les transférer de votre PC vers votre récepteur. Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 75.

Remarque : *Si vous êtes en train d'utiliser l'enregistrement "ACTION", vous ne pouvez pas accéder au menu "SETTINGS".*

4.3.1 SAISIE DES DONNÉES UTILISATEUR ("USER SETTINGS")

La saisie de vos données personnelles est essentielle pour la fiabilité de la mesure du nombre de calories dépensées et du Fitness Test.

1. Depuis le menu principal "TIME", appuyez sur le bouton « **Start** ». Le texte **Menu WATCH SET** s'affiche.
2. Appuyez sur le bouton **Up** (Haut) ▲ ou **Down** (Bas) ▼ jusqu'à ce que le texte **Menu SETTINGS** s'affiche.
3. Appuyez sur le bouton « **Start** ». Le texte **Settings USER** s'affiche.
4. Appuyez sur le bouton « **Start** » pour régler les données utilisateur et procédez comme suit :

Texte affiché à l'écran	Appuyez sur Up (Haut) ▲ ou sur Down (Bas) ▼ pour régler la valeur qui clignote	Appuyez sur le bouton « Start » pour valider
5. **Weight (Poids) :** Sélectionnez les kilogrammes (KILOGRAMS) ou les livres (POUNDS)	**Up** (Haut) ▲ / **Down** (Bas) ▼	**Start**

Remarque :

- *Les unités de poids et de taille dépendent des choix que vous avez effectués pour les unités. Si vous vous êtes trompé d'unité, appuyez longuement sur le bouton **Light** (Lumière) pour la modifier.*
- *Pour modifier vos réglages, appuyez sur le bouton « **Stop** » puis revenez à l'étape 4.*

Texte affiché à l'écran	Appuyez sur Up (Haut) ▲ ou sur Down (Bas) ▼ pour régler la valeur qui clignote	Appuyez sur le bouton « Start » pour valider
6. **Height (Taille) :** • Sélectionnez CM ou FT • Sélectionnez INCH (pouces, si vous avez choisi 2 pour Units)	**Up** (Haut) ▲ / **Down** (Bas) ▼ **Up** (Haut) ▲ / **Down** (Bas) ▼	**Start** **Start**
7. **Birthday (Date de naissance) :** • DD (réglez le jour) ou MM (réglez le mois : si vous avez choisi 12h) • MM (réglez le mois) ou DD (réglez le jour : si vous avez choisi 12h) • YY (réglez l'année)	**Up** (Haut) ▲ / **Down** (Bas) ▼ **Up** (Haut) ▲ / **Down** (Bas) ▼ **Up** (Haut) ▲ / **Down** (Bas) ▼	**Start** **Start** **Start**
8. **Sex (Sexe) :** Sélectionnez Male (homme) ou Female (femme)	**Up** (Haut) ▲ / **Down** (Bas) ▼	**Start**
9. **Activity (Activité) :** Set LOW, MODERATE, HIGH ou TOP (reportez-vous aux instructions de la page 63).	**Up** (Haut) ▲ / **Down** (Bas) ▼ • sélectionnez votre niveau d'activité pour le Fitness Test.	**Start**
10. **VO_{2max} SET** Le récepteur propose, lorsque vous définissez cette valeur pour la première fois, une valeur par défaut de 36 pour les femmes et 45 pour les hommes (reportez-vous aux instructions de la page 64).	**Up** (Haut) ▲ / **Down** (Bas) ▼ • réglez cette valeur si vous connaissez votre **capacité actuelle de prise maximale d'oxygène, mesurée suite à un test à l'effort.**	**Start**

Texte affiché à l'écran	Appuyez sur Up (Haut) ▲ ou sur Down (Bas) ▼ pour régler la valeur qui clignote	Appuyez sur le bouton « Start » pour valider
11. **HR_{max} SET** Votre valeur de FC_{max} (fréquence cardiaque maximale) estimée en fonction de votre âge (220-âge) s'affiche comme valeur par défaut la première fois (reportez-vous aux instructions de la page 64).	**Up** (Haut) ▲ / **Down** (Bas) ▼ • réglez cette valeur si vous connaissez votre **fréquence cardiaque maximale, mesurée suite à un test à l'effort.**	**Start**
12. **HR_{sit} SET** Votre valeur de fréquence cardiaque en position assise (reportez-vous aux instructions de la page 64).	**Up** (Haut) ▲ / **Down** (Bas) ▼ • réglez votre valeur de fréquence cardiaque en position assise.	**Start**

- Pour revenir au menu principal "TIME", appuyez longuement sur le bouton « **Stop** ».

Niveau d'activité ("Activity")

Votre niveau d'activité est une estimation de votre niveau d'activité physique. Sélectionnez l'option qui décrit le mieux la quantité et l'intensité globales de votre activité physique au cours des six derniers mois.

Niveau d'activité	Description
Low (occasionnel)	Vous participez occasionnellement à des activités de plein air ou autres exercices entraînant une respiration ou une transpiration intenses. Vous ne suivez pas un programme d'entraînement régulier ou ne pratiquez pas une activité sportive régulière.
Moderate (régulier)	Vous consacrez de 1/2 h à 2 heures/semaine à des activités de plein air ou autres formes d'exercice, ou votre travail implique une activité physique modeste. Exemple : vous courez ou marchez entre 5 et 10 km/semaine (entre 3 et 6 miles/semaine).
High (élevé)	Vous consacrez 2 à 3 heures/semaine à la pratique d'activités de plein air vigoureuses ou d'autres formes d'entraînement *intensif*. À l'occasion, vous effectuez de longues excursions (1 à 3 jours) ou prenez part à des compétitions sportives. Exemple : vous courez ou marchez entre 10 et 20 km/semaine (entre 6 et 12 miles/semaine).
Top (compétition)	Vous participez à des activités de plein air *intensives* ou à d'autres formes d'entraînement au moins 5 fois par semaine. Vous vous entraînez probablement afin d'améliorer vos performances ou de vous préparer à une longue excursion.

Valeur de capacité de prise maximale d'oxygène (VO_{2max}, ml/kg/min)

La valeur VO_{2max} est utilisée dans l'estimation des dépenses énergétiques. La VO_{2max} est la capacité maximale de consommation d'oxygène par votre organisme lors d'un effort maximal. Elle peut aussi être appelée puissance aérobie maximale ou capacité de prise/consommation maximale d'oxygène. La valeur VO_{2max} est couramment utilisée pour évaluer la forme aérobie (cardiovasculaire) d'une personne. La forme aérobie est liée à l'efficacité avec laquelle votre système cardiovasculaire transporte et utilise l'oxygène dans votre organisme. Le moyen le plus sûr de déterminer avec précision votre VO_{2max} personnelle est de faire un test d'effort maximal en laboratoire.

Remarque : *Si vous ne connaissez pas cette valeur, vous pouvez déterminer une valeur comparable, votre OwnIndex, en effectuant le Fitness Test.. Pour plus d'informations,* *reportez-vous à la page 38.*

Valeur de fréquence cardiaque maximale (FC_{max} / HR_{max})

La valeur de FC_{max} est utilisée dans l'estimation des dépenses énergétiques. La FC_{max} est le nombre maximal de battements de cœur par minute au cours d'un effort physique maximal. La valeur de FC_{max} permet de déterminer l'intensité d'une activité. Le moyen le plus sûr de déterminer avec précision votre FC_{max} personnelle est de faire un test d'effort maximal en laboratoire.

Valeur de fréquence cardiaque en position assise (HR_{sit})

La valeur HR_{sit} est utilisée dans l'estimation des dépenses énergétiques. Pour obtenir l'estimation la plus juste de vos dépenses énergétiques, la valeur HR_{sit} doit représenter votre fréquence cardiaque habituelle lorsque vous ne faites aucune activité physique (lorsque vous êtes assis). Pour déterminer facilement votre HR_{sit}, asseyez-vous et portez votre émetteur. Depuis le menu principal "TIME", appuyez sur le bouton **Down** (Bas) ▼ pour voir votre fréquence cardiaque. Regardez votre récepteur après 2 à 3 minutes. Il s'agit de votre valeur HR_{sit}. Pour calculer plus précisément votre HR_{sit}, portez votre Cardio Outdoor tout au long d'une journée normale. De temps à autre, lorsque vous vous asseyez et n'entreprenez aucune activité physique pendant 2 à 3 minutes, notez votre valeur de fréquence cardiaque. Le soir, calculez la valeur moyenne.

4.3.2 RÉGLAGES GÉNÉRAUX ("GENERAL SETTINGS")



Appuyez sur **Start**

• HR LIMITS
Appuyez sur **Up** (Haut) ▲
• UNITS
Appuyez sur **Up** (Haut) ▲
• VERT. SPEED
Appuyez sur **Up** (Haut) ▲
• INTRO
Appuyez sur **Up** (Haut) ▲
• SOUND

Effectuez les réglages généraux de votre récepteur dans le menu "SETTINGS/GENERAL". Vous pouvez définir les données suivantes :

- Votre zone cible de fréquence cardiaque personnelle.
- Unités de mesure.
- Vitesse verticale, c'est-à-dire la vitesse d'ascension ou de descente, en minutes ou en heures.
- Activation ou désactivation des présentations des menus principaux.
- Activation ou désactivation des bips sonores •))) des boutons ou des activités sur le récepteur.

Définition des limites de fréquence cardiaque pour l'alarme de zone cible ("Set HR Limits")
La définition de limites de fréquence cardiaque basses et hautes vous permet de créer une zone cible de fréquence cardiaque. Utilisez cette fonction pour vous aider à garder un niveau d'intensité donné, selon les objectifs que vous vous êtes fixés. Par défaut, les limites de zone cible de fréquence cardiaque sont établies à 80-160 bpm. Votre zone cible peut aussi être exprimée en pourcentage de votre FC_{max} (voir page 62).
Par exemple, si votre fréquence cardiaque maximale est de 200 bpm, 60 % à 85 % de votre FC_{max} équivalent à 120 à 170 bpm.

1. Depuis le menu principal "TIME", appuyez sur le bouton « **Start** ». Le texte **Menu WATCH SET** s'affiche.
2. Appuyez sur le bouton **Up** (Haut) ▲ ou **Down** (Bas) ▼ jusqu'à ce que le texte **Menu SETTINGS** s'affiche.
3. Appuyez sur le bouton « **Start** ». Le texte **Settings USER** s'affiche.
4. Appuyez sur le bouton **Down** (Bas) ▼. Le texte **Settings GENERAL** s'affiche.
5. Appuyez sur le bouton « **Start** ». Le texte **Set HR LIMITS** s'affiche.

6. Appuyez sur le bouton « **Start** » pour définir vos limites de fréquence cardiaque et procédez comme suit :

Texte affiché à l'écran	Appuyez sur Up (Haut) ▲ ou sur Down (Bas) ▼ pour régler la valeur qui clignote	Appuyez sur le bouton « Start » pour valider
7. **Limit High:** • SET ON ou OFF	**Up** (Haut) ▲ / **Down** (Bas) ▼ • activez (on) ou désactivez (off) la limite haute.	**Start** • Si vous avez désactivé la limite, passez à l'étape 8.
• SET LIMIT	**Up** (Haut) ▲ / **Down** (Bas) ▼ • réglez la limite haute.	**Start**
8. **Limit Low:** • SET ON ou OFF	**Up** (Haut) ▲ / **Down** (Bas) ▼ • activez (on) ou désactivez (off) la limite basse.	**Start** • Si vous avez désactivé la limite, ignorez les étapes suivantes.
• SET LIMIT	**Up** (Haut) ▲ / **Down** (Bas) ▼ • réglez la limite basse. La limite seuil ne peut pas être supérieure à la limite haute.	**Start**

- Pour revenir au menu principal "TIME", appuyez longuement sur le bouton « **Stop** ».
  Pour plus d'informations sur le fonctionnement de l'alarme de zone cible, reportez-vous à la page 29.

Remarque : *Si vous désactivez les limites de fréquence cardiaque, il n'y a pas d'alarme de zone cible dans le menu principal "ACTION" et aucune valeur de limite n'est calculée dans le fichier d'activité.*

Conseil : Comment utiliser les zones cible de fréquence cardiaque
Pour la plupart des activités de plein air, si une préparation est indispensable, l'effort fourni doit rester raisonnable ; ce n'est pas parce qu'il est dur qu'il est forcément adapté. L'intensité de vos entraînements doit correspondre à vos objectifs et à votre condition physique. Effectuez quelques exercices d'intensité faible à modérée (60 à 70 % de votre FC_{max}) et quelques autres plus intenses. Plus l'activité prévue est longue, plus elle doit comporter d'exercices de faible intensité. Pour plus d'informations sur les zones cible et pour obtenir un programme d'exercices personnalisé, consultez le site www.PolarOutdoorGuide.com.

Changement des unités ("Set Units")

Le réglage des unités affecte les fonctions suivantes :

	Units 1	Units 2
Données utilisateur	kg cm	lb ft
Altitude	m	ft
Pression atmosphérique	hPa	inHg
Vitesse d'ascension ou de descente verticale*	m/min m/h	ft/min ft/h
Température	°C	°F

*Pour modifier l'unité de mesure de la vitesse verticale, consultez la section suivante.

1. Depuis le menu principal "TIME", appuyez sur le bouton « **Start** ». Le texte **Menu WATCH SET** s'affiche.
2. Appuyez sur le bouton **Up** (Haut) ▲ ou **Down** (Bas) ▼ jusqu'à ce que le texte **Menu SETTINGS** s'affiche.
3. Appuyez sur le bouton « **Start** ». Le texte **Settings MEMORY** s'affiche.
4. Appuyez sur le bouton **Down** (Bas) ▼. Le texte **Settings USER** s'affiche.

5. Appuyez sur le bouton « **Start** ». Le texte **Set HR LIMITS** s'affiche.
6. Appuyez sur le bouton **Up** (Haut) ▲. Le texte **Set UNITS** s'affiche.
7. Appuyez sur le bouton « **Start** » et procédez comme suit :

8. Texte affiché à l'écran **Units** **1: M / HPA / °C** ou **2: FT / INHG / °F**	Appuyez sur le bouton **Up** (Haut) ▲ ou **Down** (Bas) ▼ pour sélectionner Units 1 ou 2 (clignote).	Appuyez sur le bouton « **Start** » pour valider.

- Pour revenir au menu principal "TIME", appuyez longuement sur le bouton « **Stop** ».

Réglage de l'unité pour la vitesse verticale ("Set VERT. SPEED")

Le réglage de la vitesse verticale permet d'adapter l'unité de mesure de la vitesse d'ascension/de descente verticale en fonction de l'activité pratiquée (mètres/pieds par minute ou mètres/pieds par heure).

Vous pouvez contrôler votre vitesse d'ascension ou de descente verticale lorsque l'altimètre est activé dans le menu principal "ALTI".

Mesure pour la vitesse verticale	À utiliser lorsque...
Par minute	... des changements rapides d'altitude sont à prévoir, par exemple, pour le ski alpin ou des activités en haute-montagne.
Par heure	...vous faites de la randonnée en plaine ou en terrain ne présentant pas de pentes très prononcées.

1. Depuis le menu principal "TIME", appuyez sur le bouton « **Start** ». Le texte **Menu WATCH SET** s'affiche.
2. Appuyez sur le bouton **Up** (Haut) ▲ ou **Down** (Bas) ▼ jusqu'à ce que le texte **Menu SETTINGS** s'affiche.
3. Appuyez sur le bouton « **Start** ». Le texte **Settings USER** s'affiche.
4. Appuyez sur le bouton **Down** (Bas) ▼. Le texte **Settings GENERAL** s'affiche.
5. Appuyez sur le bouton « **Start** ». Le texte **Set HR LIMITS** s'affiche.
6. Appuyez sur le bouton **Up** (Haut) ▲ ou **Down** (Bas) ▼ jusqu'à ce que le texte **Set VERT. SPEED** s'affiche.
7. Appuyez sur le bouton « **Start** » pour définir la mesure de la vitesse verticale :

8. Texte affiché à l'écran **Vert. speed RATE SET M/FT**	Appuyez sur le bouton **Up** (Haut) ▲ ou **Down** (Bas) ▼ pour sélectionner la vitesse verticale par minute (Min) ou par heure (Hour).	Appuyez sur le bouton « **Start** » pour valider.

- Pour revenir au menu principal "TIME", appuyez longuement sur le bouton « **Stop** ».

Activation ou désactivation de la présentation ("Intro ON/OFF")



Lorsque vous parcourez les menus principaux, une présentation animée de quelques secondes s'affiche avant d'accéder à l'écran des menus principaux. Si vous ne souhaitez pas suivre cette présentation, vous pouvez la désactiver.

1. Depuis le menu principal "TIME", appuyez sur le bouton « **Start** ». Le texte **Menu WATCH SET** s'affiche.
2. Appuyez sur le bouton **Up** (Haut) ▲ ou **Down** (Bas) ▼ jusqu'à ce que le texte **Menu SETTINGS** s'affiche.
3. Appuyez sur le bouton « **Start** ». Le texte **Settings USER** s'affiche.
4. Appuyez sur le bouton **Down** (Bas) ▼. Le texte **Settings GENERAL** s'affiche.
5. Appuyez sur le bouton « **Start** ». Le texte **Set HR LIMITS** s'affiche.
6. Appuyez sur le bouton **Up** (Haut) ▲ ou **Down** (Bas) ▼ jusqu'à ce que le texte **Set INTRO** s'affiche.
7. Appuyez sur le bouton « **Start** » pour activer ou désactiver la présentation :

8. Texte affiché à l'écran **Set INTRO** **ON** ou **OFF**	Appuyez sur le bouton **Up** (Haut) ▲ ou **Down** (Bas) ▼ pour activer (on) ou désactiver (off) la présentation.	Appuyez sur le bouton « **Start** » pour valider.

- Pour revenir au menu principal "TIME", appuyez longuement sur le bouton « **Stop** ».

Activation ou désactivation des bips sonores ("Sound ON/OFF")

Le réglage des bips sonores affecte les volumes sonores suivants : pression sur les boutons, alarmes de zone cible de fréquence cardiaque, début et arrêt du chronomètre, du compte à rebours et du chronomètre "ACTION". Le réglage des bips sonores n'affecte ni les alarmes de la montre (alarmes quotidiennes et rappels), ni le bip indiquant la fin ou l'échec du Fitness Test.

1. Depuis le menu principal "TIME", appuyez sur le bouton « **Start** ». Le texte **Menu WATCH SET** s'affiche.
2. Appuyez sur le bouton **Up** (Haut) ▲ ou **Down** (Bas) ▼ jusqu'à ce que le texte **Menu SETTINGS** s'affiche.
3. Appuyez sur le bouton « **Start** ». Le texte **Settings USER** s'affiche.
4. Appuyez sur le bouton **Down** (Bas) ▼. Le texte **Settings GENERAL** s'affiche.
5. Appuyez sur le bouton « **Start** ». Le texte **Set HR LIMITS** s'affiche.
6. Appuyez sur le bouton **Down** (Bas) ▼. Le texte **Set SOUND** s'affiche.
7. Appuyez sur le bouton « **Start** » pour activer ou désactiver le bip sonore :

Texte affiché à l'écran **Set SOUND** **ON** ou **OFF**	Appuyez sur le bouton **Up** (Haut) ▲ ou **Down** (Bas) ▼ pour activer (on) ou désactiver (off) le bip sonore.	Appuyez sur le bouton « **Start** » pour valider.

- Pour revenir au menu principal "TIME", appuyez longuement sur le bouton « **Stop** ».

Remarque : *Les bips sonores du récepteur sont désactivés lorsque l'icône indiquant un faible de niveau de pile s'affiche. Toutefois l'alarme de la montre fonctionnera si elle a été réglée avant l'apparition de l'icône .*

4.4 CHRONOMÈTRE

Utilisez le chronomètre lorsque vous voulez contrôler la durée d'un événement avec des temps intermédiaires, comme cela peut être le cas pendant une course sur piste ou si vous voulez savoir la durée d'une ascension.



1. Depuis le menu principal "TIME", appuyez sur le bouton « **Start** ». Le texte **Menu WATCH SET** s'affiche.
2. Appuyez sur le bouton **Up** (Haut) ▲ ou **Down** (Bas) ▼ jusqu'à ce que le texte **Menu STOPWATCH** s'affiche.
3. Appuyez sur le bouton « **Start** » pour démarrer le chronomètre. Le chronomètre part.
4. Pour prendre des temps intermédiaires, appuyez sur le bouton « **Start** ». Le texte **StopWatch SPLIT** s'affiche.
5. Pour arrêter le chronomètre, appuyez sur le bouton « **Stop** ». Le texte **StopWatch PAUSED** s'affiche.
6. Pour redémarrer le chronomètre, appuyez sur le bouton **Start**. Pour revenir au menu principal et utiliser d'autres fonctions alors que le chronomètre fonctionne, appuyez longuement sur le bouton « **Stop** ».

Vous pouvez remettre le chronomètre à zéro lorsqu'il est interrompu. Appuyez longuement sur le bouton « **Stop** » jusqu'à ce que la valeur affichée revienne à zéro.

Remarque : *Les autres minuteurs n'affectent pas le chronomètre. Vous pouvez utiliser le chronomètre indépendamment des autres fonctions et pendant l'enregistrement "ACTION".*

4.5 COMPTE À REBOURS

Réglez la durée du compte à rebours et démarrez le compte à rebours dans le menu "COUNTDOWN".

1. Depuis le menu principal ''TIME'', pour accéder au menu ''COUNTDOWN'', appuyez sur le bouton « **Start** » et appuyez sur le bouton **Up** (Haut) ▲ ou **Down** (Bas) ▼ jusqu'à ce que le texte **Menu COUNTDOWN** s'affiche.
2. Appuyez sur le bouton « **Start** » pour définir la durée du compte à rebours.
3. Appuyez sur le bouton **Up** (Haut) ▲ ou **Down** (Bas) ▼ pour régler les heures, les minutes et les secondes. Appuyez sur le bouton « **Start** » après chaque sélection. Le compte à rebours démarre dès que les secondes ont été définies.
4. Appuyez sur le bouton « **Start** » pour prendre des temps intermédiaires.
5. Si vous souhaitez interrompre le compte à rebours, appuyez sur le bouton « **Stop** ». Le texte **CountDown PAUSED** s'affiche.
6. Pour redémarrer le compte à rebours, appuyez sur le bouton « **Start** ».
7. Pour revenir un menu principal "TIME" et utiliser d'autres fonctions pendant que le compte à rebours fonctionne, appuyez longuement sur le bouton « **Stop** ».

Le compte à rebours mémorise la valeur prédéfinie.

- Si vous utilisez la même valeur, vous n'aurez pas à définir une nouvelle durée la prochaine fois que vous utiliserez le compte à rebours.
- Si vous voulez remettre le compte à rebours à la valeur prédéfinie lorsque vous l'avez interrompu, appuyez longuement sur le bouton « **Start** ».
- Si vous voulez remettre le compte à rebours à zéro lorsque vous l'avez interrompu, appuyez longuement sur le bouton « **Stop** ». Le compte à rebours est remis à zéro. Vous pouvez maintenant redéfinir la valeur du compte à rebours.

Fonctionnement : Dans le menu principal "TIME", ▬ le repère clignotant vous informe que le chronomètre ou le compte à rebours est activé. Lorsque le minuteur s'arrête, le récepteur émet une brève alarme et affiche le texte **COUNTDOWN 00:00.00**. Appuyez sur l'un des boutons (sauf le bouton « **Light / Lumière** ») pour revenir au menu que vous étiez en train d'utiliser. Les autres minuteurs n'affectent pas le compte à rebours.

Conseil : Comment utiliser le compte à rebours pour éviter de vous déshydrater
Réglez votre compte à rebours de sorte qu'il vous rappelle de vous hydrater régulièrement. Prévoyez de boire au moins 250 ml/4 oz. d'eau ou d'autre liquide toutes les heures, et plus encore si vous évoluez dans un environnement chaud et/ou humide. Si votre fréquence cardiaque augmente progressivement alors que vous n'accélérez pas, augmentez la quantité de liquide absorbée. N'attendez pas d'avoir soif pour boire ; cela signifie que vous êtes déjà déshydraté.

4.6 PARAMÉTRAGE DES RÉGLAGES À PARTIR D'UN PC AVEC LA FONCTION POLAR UPLINK

Le Cardio Outdoor Polar vous permet de paramétrer les fonctions suivantes de votre PC vers votre récepteur avec la fonction UpLink :

- Réglages du récepteur, rappels et logos.
- Modification de la fonction HeartTouch.

Vous pouvez télécharger la fonction Polar UpLink à partir du site Web www.polar.fi. Pour pouvoir utiliser la fonction UpLink, vous devez disposer d'un ordinateur équipé d'une carte son et de haut-parleurs dynamiques ou d'un casque. Pour obtenir des instructions supplémentaires, consultez le site Web www.polar.fi



5. ENTRETIEN ET RÉPARATIONS

Comme tout appareil électronique, votre Cardio Outdoor Polar doit être manipulé avec soin. Les conseils ci-dessous vous aideront à remplir les conditions de la garantie et à apprécier ce produit pendant de nombreuses années.

Rangez votre récepteur et votre émetteur dans un endroit sec et frais. Ne les rangez pas dans un environnement humide, dans un matériau imperméable à l'air (par exemple, un sac plastique) ou dans un matériau conducteur, comme un linge humide.

Entretien du Cardio Outdoor Polar

- Le Cardio Outdoor Polar doit rester propre. Nettoyez-le régulièrement à l'eau savonneuse. Séchez-le ensuite soigneusement avec un linge doux. N'utilisez jamais d'alcool, de matériaux abrasifs tels que de la paille de fer ou des détergents chimiques.
- Les températures de fonctionnement pour le récepteur sont comprises entre -10 °C et +60 °C / +14 °F et +140 °F, et les températures de stockage entre -20 °C et +70 °C / -4 °F et +158 °F.
- Évitez l'exposition directe aux rayons du soleil pendant de longues périodes (par exemple, sur la plage arrière d'une voiture).
- Gardez les capteurs de pression atmosphérique (les orifices sur le côté du récepteur) propres pour vous assurer que les mesures d'altitude et de température fonctionneront correctement. N'insérez aucun objet dans ces orifices.
- N'exercez pas de traction ou de torsion sur l'émetteur. Cela pourrait endommager les électrodes.
- Séchez l'émetteur uniquement avec un linge. Tout autre méthode pourrait endommager les électrodes.

Utilisation du Cardio Outdoor Polar en milieu aquatique

Les utilisateurs souhaitant mesurer leur fréquence cardiaque dans l'eau peuvent subir des interférences, car l'eau de piscine fortement chlorée et l'eau de mer sont très conductrices. Ceci peut provoquer un court-circuit au niveau des électrodes de l'émetteur, ce qui empêchera la détection du signal électrique du cœur par l'émetteur. Le récepteur est étanche jusqu'à 100 m/330 ft, de sorte que vous pouvez le porter pour nager, par exemple. Le Cardio Outdoor Polar n'est toutefois pas un instrument de plongée. Par conséquent, les fonctions ne doivent pas être utilisées pour des activités sous-marines et les boutons ne doivent pas être manipulés sous l'eau.

Réparations
Durant les deux ans de garantie, nous vous recommandons de vous adresser à un service après-vente agréé Polar pour toute réparation éventuelle. La garantie ne couvre pas les dommages directs ou indirects liés à l'intervention d'un service non agréé par Polar Electro.

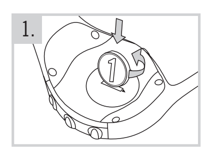
Piles de l'émetteur
Contactez un Service Après-Vente agréé Polar lorsque vous devez remplacer votre émetteur. Polar recycle les émetteurs usagés. Consultez le Formulaire d'Entretien et de Retour pour plus de détails à ce sujet.

Changement de la pile du récepteur
Évitez d'ouvrir le couvercle scellé du compartiment de la pile pendant la période de garantie. Nous vous recommandons de faire appel à un service après-vente agréé Polar pour le changement de pile. Si vous décidez de remplacer la pile vous-même, suivez les instructions.

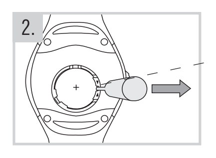
Remarque : *Afin de ne pas endommager le couvercle du compartiment à pile, il est conseillé de ne l'ouvrir qu'en cas d'absolue nécessité, ou lorsque vous remettez le récepteur à zéro. Nous vous recommandons de changer le joint d'étanchéité du couvercle à chaque remplacement de la pile. Les joints d'étanchéité supplémentaires sont disponibles uniquement auprès des services après-vente agréés Polar.*

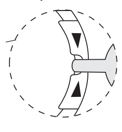
Pour changer la pile du récepteur, il vous faut un petit tournevis, un joint d'étanchéité, une pièce de monnaie et une pile (CR 2032). Le témoin de faible niveau de pile s'affiche lorsque la pile du récepteur ne dispose plus que de 10 à 15 % de sa capacité.

Remarque :
- *L'utilisation excessive de l'éclairage et de l'altimètre affaiblit la pile du récepteur plus rapidement.*
- *En environnement froid, le témoin de faible niveau de pile peut s'afficher, mais sera désactivé dès le retour à une température normale.*
- *L'éclairage et les bips sonores du récepteur sont automatiquement désactivés lorsque l'indicateur s'affiche. Toutefois, l'alarme de la montre fonctionnera si vous l'avez activée avant l'apparition de l'icône .*



1. Ouvrez le couvercle du compartiment à pile en le tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (vers OPEN) à l'aide d'une pièce de monnaie adaptée au trou du couvercle.





2. Retirez le couvercle du compartiment à pile. Insérez un **petit tournevis** dans le trou signalé par les deux flèches. Soulevez délicatement la pile à l'aide du tournevis et remplacez-la par une neuve. Veillez à ne pas endommager les fils du couvercle arrière.
3. Insérez la pile côté négatif (-) en bas et côté positif (+) contre le couvercle.
4. Retirez le joint d'étanchéité du couvercle du compartiment à pile et remplacez-le par un neuf. Vérifiez que le joint d'étanchéité du couvercle est correctement positionné dans son encoche.
5. Remettez le couvercle du compartiment à pile en place en le vissant dans le sens des aiguilles d'une montre (vers CLOSE) à l'aide d'une pièce de monnaie. Assurez-vous que le couvercle est correctement fermé. Il est recommandé de procéder à un nouveau calibrage de l'altimètre et du baromètre après un changement de pile.

Remarque :

- *Après un changement de pile, effectuez de nouveau les réglages de base. Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 9.*
- *Gardez les piles hors de portée des enfants. En cas d'ingestion, appelez immédiatement un médecin.*
- *Les piles doivent être stockées dans le respect de la réglementation locale.*

6. PRÉCAUTIONS D'EMPLOI DU CARDIO OUTDOOR

Le Cardio Outdoor Polar mesure des paramètres de l'environnement, comme l'altitude, la pression atmosphérique ainsi que des paramètres de vos performances. Il indique le niveau d'effort physique et son intensité au cours de votre activité. Aucune autre utilisation n'est voulue ou implicite. **Le Cardio Outdoor Polar ne doit pas être utilisé pour l'obtention de mesures environnementales exigeant une précision professionnelle ou industrielle.** En outre, l'appareil ne doit pas être utilisé pour obtenir des mesures lors de la pratique d'activités aériennes ou sous-marines.

Réduction des risques liés aux activités physiques de plein air

L'activité physique peut présenter certains risques. Avant de commencer une activité de plein air régulière, prenez le temps de répondre aux quelques questions suivantes concernant votre santé. Si vous répondez par l'affirmative à l'une de ces questions, nous vous conseillons de consulter un médecin avant de commencer une activité physique.

- Avez-vous cessé toute pratique d'une activité physique depuis plus de 5 ans ?
- Avez-vous de l'hypertension ou un taux de cholestérol élevé ?
- Présentez-vous des signes ou des symptômes d'une pathologie quelconque ?
- Prenez-vous des médicaments pour la pression artérielle ou pour le cœur ?
- Avez-vous (ou avez-vous eu) des problèmes respiratoires ?
- Êtes-vous en période de convalescence ou suivez-vous actuellement un traitement médical ?
- Êtes-vous porteur d'un stimulateur cardiaque ou d'un autre appareil électronique implanté ?
- Est-ce que vous fumez ?
- Êtes-vous enceinte ?

Notez que la fréquence cardiaque peut aussi être affectée par divers facteurs comme les médicaments pour le cœur, la circulation sanguine (en particulier en cas d'hypertension), le psychisme et l'asthme, les aérosols pour les voies respiratoires, ainsi que par certaines boissons énergétiques, l'alcool et la nicotine.

Il est essentiel que vous restiez attentif aux réactions de votre organisme pendant l'activité physique. Si l'exercice vous semble pénible ou si vous vous sentez fatigué, il faut interrompre l'exercice ou poursuivre d'une manière moins intense.

Remarque à l'intention des personnes porteuses d'un stimulateur cardiaque, d'un défibrillateur ou d'un autre appareil électronique implanté. Les personnes porteuses d'un stimulateur cardiaque utilisent la surveillance de la fréquence cardiaque du Cardio Outdoor Polar à leurs propres risques. Avant l'utilisation, Polar recommande un test d'effort sous contrôle médical. Ce test permet de vérifier la sécurité et la fiabilité de l'utilisation simultanée du stimulateur cardiaque et du Cardio Outdoor Polar.

Si vous êtes allergique à une substance quelconque qui soit en contact avec la peau ou si vous soupçonnez une réaction allergique provoquée par ce produit, vérifiez les matériaux de fabrication répertoriés en page 81. Pour éviter les réactions cutanées dues à l'émetteur, ne le portez pas à même la peau, mais par-dessus un T-shirt. Veillez toutefois à bien humidifier le T-shirt à l'endroit où sont placées les électrodes.

7. QUESTIONS FRÉQUENTES

Que faire si...

...les boutons ne répondent pas ?
En l'absence de réaction quel que soit le bouton enfoncé, remettez le récepteur à zéro. La remise à zéro n'efface que la date et l'heure des alarmes quotidiennes, pas les fichiers enregistrés ou le Journal Auto. Les valeurs de calibrage de l'altimètre et du baromètre reviennent à leur valeur par défaut (pression atmosphérique standard au niveau de la mer de 1013 hPa/29,90 inHg). Pour faire un "RESET" du récepteur, enlevez la pile de son boîtier, puis remettez-la en place. Pour plus de renseignements, reportez-vous à la page 77.

Remarque : *Si vous n'appuyez sur aucun bouton après la remise à zéro du récepteur, celui-ci ouvre le menu principal "TIME" dans la minute.*

...la fréquence cardiaque affichée est irrégulière ou très élevée ?
Vous vous êtes peut-être approché d'une source de signaux électromagnétiques puissants qui faussent la valeur de la fréquence cardiaque. Cela peut se produire à proximité de lignes à haute tension, de feux de circulation, de caténaires de trains ou de tramways, de remontées mécaniques, de voitures, de compteurs de vélo, d'équipements sportifs utilisant un moteur (par exemple, les équipements de cardio-training) ou de téléphones portables. Inspectez l'environnement et éloignez-vous de la source d'interférence.

...l'altitude affichée change alors que je reste à la même altitude ?
La mesure de l'altitude utilise la pression atmosphérique. La pression atmosphérique peut varier en fonction de l'altitude ou des conditions météorologiques. Par exemple, si vous restez à la même altitude mais que la météo et la pression atmosphérique changent, l'altimètre interprète le changement de pression comme un changement d'altitude.

...les pressions atmosphériques affichées ne sont pas exactes ?
Votre baromètre peut indiquer des pressions atmosphériques erronées s'il est exposé à une interférence extérieure telle qu'un grand vent ou de l'air conditionné. Il est aussi essentiel que vous restiez à la même altitude lorsque vous utilisez le baromètre. Si les valeurs affichées restent incorrectes, il se peut que les conduits soient obstrués par de la saleté. Dans ce cas, envoyez le Cardio Outdoor à un service après-vente Polar.

...la pile du récepteur doit être remplacée ?
Il est conseillé de confier tous les entretiens à un service après-vente agréé Polar. Cela est particulièrement important si vous voulez que votre garantie reste valide et ne soit pas affectée par des procédures de réparation incorrectes effectuées par du personnel non agréé. Le service après-vente Polar contrôlera l'étanchéité de votre récepteur après le remplacement de la pile et procédera à une révision complète de l'ensemble du Cardio Outdoor.

...l'écran d'affichage est vide ?
Le Cardio Outdoor Polar est en mode économie d'énergie au départ usine. Pour activer l'appareil, appuyez deux fois sur le bouton « **Start** ». Le menu « Basic Settings » (Réglages de base) s'affiche. Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 9.

...l'icône 🔋 s'affiche ?
Un des premiers signes de faiblesse de la pile est l'apparition de l'icône de pile faible à l'écran. Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 77.

Remarque : *En environnement froid, le témoin de faible niveau de pile peut s'afficher, mais sera désactivé au retour à une température normale.*

8. CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Récepteur Le récepteur est un produit laser de Classe 1.

Autonomie des piles :	1 an en moyenne en utilisation normale
Type de piles :	CR 2032
Joint d'étanchéité du compartiment de la pile :	bague ronde de 21,50 x 0,60
Température de fonctionnement :	-10 °C à +60 °C / 14 °F à 140 °F
Température de stockage :	-20 °C à +70 °C / -4 °F à +158 °F
Étanchéité :	jusqu'à 100 m / 330 ft
Matériau du bracelet montre :	polyuréthane

Matériau du boîtier et du fermoir du bracelet: acier inoxydable conforme à la directive communautaire 94/27/EU et à ses modifications 1999/C 205/05 sur les produits dégageant du nickel conçus pour un contact direct et prolongé avec la peau.

Montre

Précision : supérieure à 0,5 seconde/jour à une température de 25 °C / 77 °F.

Mesure de la fréquence cardiaque

Précision :	± 1 % ou 1 bpm (la plus haute des deux valeurs) ; applicable à une fréquence régulière.
Limites de la fréquence cardiaque :	15-240

Altimètre

Le récepteur Polar calcule l'altitude en utilisant l'altitude moyenne standard à des pressions atmosphériques définies conformément à la norme ISO 2533.

Valeurs limites :	-550 m à +9 000 m / -1 800 ft à +29 500 ft
Résolution :	1 m / 5 ft
Résolution altitude ascension / descente:	5 m / 20 ft
Résolution vitesse verticale :	1 m/min ou 50 m/h / 5 ft/min ou 200 ft/h

Altimètre compensé en température.

Baromètre

Valeurs limites :	Pression atmosphérique actuelle au niveau de la mer 800 hPa à 1 100 hPa / 23,60 inHg à 32,50 inHg Pression atmosphérique absolue 300 hPa à 1 100 hPa / 8,85 inHg à 32,50 inHg
Résolution :	1 hPa / 0,03 inHg

Thermomètre

Valeurs limites :	-20 °C à +60 °C / -4 °F à 140 °F
Résolution :	1°C / 1 °F

Émetteur

Autonomie des piles :	En moyenne 2500 heures d'utilisation
Type de piles :	Pile au lithium intégrée
Température de fonctionnement :	-10 °C à +50 °C / 14 °F à 122 °F
Température de stockage :	-40 °C à +70 °C / -40 °F à +158 °F
Matériau :	Polyuréthane

Étanche

Ceinture élastique

Matériau de la sangle :	Polyuréthane
Matériau du tissu :	Nylon, polyester et caoutchouc naturel, faible quantité de latex

Valeurs limites des données enregistrées dans le fichier "ACTION"

Maximum de 80 fichiers "ACTION"

Temps d'activité maximal enregistré dans un fichier "ACTION" : 99 h 59 min 59 s

9. GARANTIE INTERNATIONALE POLAR

- La présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Oy pour les acheteurs ayant fait l'acquisition de ce produit dans tous les pays à l'exception des USA et du Canada. Pour ces deux derniers pays la présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Inc.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. garantissent à l'acheteur initial que ce produit est exempt de défauts liés aux matières premières ou à la fabrication, et ce, pendant un délai de 2 ans à partir de la date d'achat.
- **En plus de la Carte de Garantie Internationale, conservez bien votre preuve d'achat.**
- La présente garantie est limitée, elle ne couvre pas la pile du récepteur, ni les boîtiers fêlés ou cassés, ni la ceinture élastique. Elle ne couvre ni les dommages liés à une mauvaise utilisation ou à une utilisation abusive du produit, ni les dommages liés au non-respect des précautions d'utilisation, ni les accidents. Elle ne couvre pas le mauvais entretien de l'appareil, ni son usage commercial.
- La garantie ne couvre pas les dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutive ou particulière, causés ou liés à l'usage du produit. Durant la période de garantie, l'appareil est soit réparé gratuitement, soit remplacé par le service après-vente agréé Polar.
- Cette garantie n'affecte pas les droits légaux des consommateurs applicables dans de cadre des législations nationales en vigueur, ni les droits des consommateurs à l'encontre du revendeur concernant les litiges liés aux contrats d'achat et de vente.



L'estampille CE indique que ce matériel est conforme aux dispositions de la directive 93/42/CEE.

Polar Electro Oy est une entreprise certifiée ISO 9001:2000.

10. DÉCHARGE DE RESPONSABILITÉ

- Les informations contenues dans ce guide sont données à titre indicatif seulement. Les produits décrits sont susceptibles de modification sans avis préalable de la part du fabricant, en raison de perfectionnements techniques permanents.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. ne prennent aucun engagement, n'accordent aucune garantie quant à ce manuel, ni aux produits décrits.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. ne sont donc en aucun cas responsables des dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutive ou particulière, causés ou liés à l'usage des produits décrits dans ce manuel.

Ce produit est protégé par un ou plusieurs des brevets suivants :
US 6277080, US 6361502, US 6418394, US 6537227, US 5486818, US 4625733, US 6272365, US 6477397, US 5611346, US 5491474. Autres modèles déposés.

Produit par :
Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300

www.polar.fi



11. INDEX